

РОБЕРТ РАЙТ

БУДДИЗМ ЖЖЕТ!

WHY BUDDHISM IS TRUE



КЛАССИКА
ДУХОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

НУ ВОТ ЖЕ

ПРАЙМ
НОВАЯ
ЭРА

ЯСНЫЙ ПУТЬ

К СЧАСТЬЮ!

Новая Эра

Роберт Райт

**Буддизм жжет! Ну вот же ясный
путь к счастью! Нейропсихология
медитации и просветления**

«АСТ»

2017

УДК 24
ББК 86.35

Райт Р.

Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью! Нейропсихология медитации и просветления / Р. Райт — «АСТ», 2017 — (Новая Эра)

ISBN 978-5-17-111724-5

Перед вами бестселлер от одного из величайших умов Америки, обладателя Пулитцеровской премии. Написанный весело, остроумно, понятно и очень занимательно! Буддизм – это скучно... Медитация – для избранных... Восточная философия? А мне-то это зачем? Буддизм – классная штука, без которой вам просто не обойтись, если вы хотите стать действительно счастливыми. Роберт Райт, опираясь на последние достижения в области нейробиологии и психологии, доказал, что мир – действительно иллюзия, ваша картина мира искажена, мозг обманывает вас, а может быть, даже поработает. И именно поэтому вы страдаете и переживаете, раздражаетесь, кричите, ленитесь, ненавидите работу, ссоритесь, не видите возможностей (нужное подчеркнуть). Хотите вырваться из матрицы? Философия буддизма и практика медитации станет вашей «красной таблеткой» и поможет увидеть окружающее в истинном свете, откроет дорогу к осознанности и счастью! Ну что? Готовы увидеть, «насколько глубока кроличья нора»?

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-17-111724-5

© Райт Р., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Примечание для читателей	8
Глава 1	9
Ежедневное заблуждение	12
Почему удовольствие ускользает	13
Бесполезные озарения	15
Истина об осознанности	17
Глава 2	19
Мой великий прорыв	22
Боль, не оставляющая ран	23
Глава 3	26
Устаревшие импульсы	28
Ошибки первого рода	30
Публичные выступления и другие ужасы	33
Уровни иллюзии: резюме	36
Глава 4	38
Сосредоточение и осознанность	41
Осознанность в реальной жизни	43
Пути к просветлению	45
Медитация внутреннего озарения	47
Глава 5	48
Конструктивная проповедь о безличности	50
Безличность – значит отсутствие личности?	52
Неортодоксальная теория	53
Зубная боль – без боли	56
Управлять, отпустив руль	57
Глава 6	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Роберт Райт

Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью!

Нейропсихология медитации и просветления

Печатается с разрешения Simon & Schuster при содействии литературного агентства Andrew Nurnberg.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2017 by Robert Wright

© Нат Аллунан, перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Эта книга – грандиозное достижение!

The New Yorker

Провокационно, но очень полезно! Обнаружил, что не только согласен, но и аплодирую автору.

The New York Times Book Review

С юмором, легко и в то же время информативно.

Publishers Weekly

Прекрасно написанное и структурированное обозрение основных концепций буддизма. Райт помогает нам освоить сложные философские концепции и делает это легко и с невероятным чувством юмора.

Kirkus Reviews

Не важно, во что вы верите. Прочитав эту книгу, вы с удивлением обнаружите, что согласны с автором.

Shelf Awareness

Одна из самых важных книг для тех, кто практикует медитацию.

Library Journal

Роберт Райт помогает своим читателям постигнуть истины буддизма. При этом он оказывается очень остроумным гидом и обладает талантом внести ясность в философию, которую без него понять было бы очень сложно.

Booklist

Я всю свою жизнь искал понятного, ясного объяснения буддизма и медитации сдержанным, скептическим интеллектом. И вот она – эта книга, научное и духовное путешествие, которого я никогда ранее не совершал.

Мартин Селигман, профессор психологии университета Пенсильвании, автор бестселлеров «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь», «Путь к процветанию», «Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера»



Роберт Райт – американский журналист, теолог, автор бестселлера «Эволюция бога», обладатель Пулитцеровской премии и целого ряда премий за свои бестселлеры на тему науки, эволюционной психологии, истории, религии и теории игр.

Терри, Майку, Бекки и Линде

Поэт. Но все-таки, прежде чем ты уйдешь, скажи: что причиняло тебе самые сильные страдания здесь, внизу?

Дочь. Мое существование; чувство, что мое зрение ослаблено глазами, слух притуплён ушами, а мысль, моя светлая воздушная мысль, запуталась в лабиринте жирных извилин. Ты видел мозг... какие кривые дорожки, какие узкие тропинки...

Поэт. Да, поэтому-то все праведники и мыслят криво!

Август Стриндберг, «Игра снов», (перевод со шведского А. Афиногеновой)

Примечание для читателей

В любой книге с названием вроде «Почему истина – в буддизме» необходимо сделать несколько аккуратных оговорок. Давайте разберемся с ними сразу:

1. Я говорю не о «сверхъестественных» или даже метафизических понятиях буддизма, таких как, например, реинкарнация. Напротив, я рассуждаю скорее о его натуралистических проявлениях – идеях, которые встраиваются в современные психологию и философию. Таким образом, эта книга посвящена наиболее необычным, радикальным постулатам буддизма, которые, если принимать их всерьез, помогут вам полностью изменить свой взгляд на себя и мир вокруг. И моя цель в том и состоит, чтобы вы начали воспринимать их всерьез.

2. Да, я знаю, что не существует никакого единого буддизма, а есть несколько буддистских традиций, во многом друг от друга отличающихся. Эта книга фокусируется на некоем «общем стержне», основных идеях, которыми пронизаны все традиции буддизма, пусть и с разными акцентами и отличиями в отношении к ним.

3. Я не собираюсь углубляться в тончайшие слои буддистской психологии и философии. Например, в Абхидхамме Питакке, коллекции ранних буддистских текстов, утверждается, что существует двадцать девять видов сознания, из которых двенадцать являются вредными. Не волнуйтесь – в этой книге мы не будем пытаться выяснить, насколько это утверждение соответствует истине.

4. Я осознаю, что «истина» – понятие относительное. Было бы весьма самонадеянно настаивать на истинности какого-либо утверждения, особенно если речь идет о глубинных слоях философии и психологии. На самом деле буддизм как раз и учит ставить под сомнение истинность того, что говорит нам непосредственное восприятие, хотя интуитивно мы привыкли доверять своим ощущениям. В некоторых ранних буддистских текстах подвергается сомнению само существование такого понятия, как истина. С другой стороны, Будда в одной из своих самых известных проповедей провозглашает четыре благородные истины, так что это слово все-таки присутствует в буддистском дискурсе. В любом случае я постараюсь соблюдать осторожность и осмотрительность суждений, выстраивая свои доводы в пользу того, что буддистский взгляд на затруднительное положение человечества полностью верен, а его указания на будущее абсолютно правильны и очень важны.

5. Утверждая ценность главных идей буддизма, я никоим образом не касаюсь других духовных или философских традиций. Конечно, время от времени будет проявляться некое логическое напряжение между отдельными идеями буддизма и каких-либо других традиций, но не слишком часто. Как сказал Далай-Лама: «Не пытайтесь использовать то, чему научились в буддизме, чтобы стать хорошим буддистом. Используйте эти познания, чтобы совершенствоваться на собственном пути».

Глава 1

Выбирая красную таблетку



Рискуя вызвать глубокое недоумение читателя, все-таки спрошу: смотрели ли вы фильм «Матрица»?

В нем один парень по имени Нео (его играет Киану Ривз) вдруг обнаруживает, что живет в иллюзорном мире. Жизнь, которую он считал реальной, на самом деле оказывается частью тщательно продуманной галлюцинации. И пока Нео пребывает в плену этой иллюзии, его настоящая физическая оболочка плавает в наполненном жидкостью сосуде, практически в гробу. И сосуд этот – лишь один из многих тысяч подобных, и в каждом из них находится человек, погруженный в сон. Роботы-захватчики пленили людей и поместили их в сосуды, где каждый видит во сне эдакое успокоительное – поддельную жизнь.

Перед Нео встает выбор: продолжить существовать в иллюзорном мире или очнуться в реальности. Это и есть та самая знаменитая «сцена с красной таблеткой» из фильма. В сон Нео проникают повстанцы (или, строго говоря, их аватары) и выходят с ним на связь.

Их лидер Морфеус (Лоуренс Фишборн) так объясняет происходящее: «Ты только раб, Нео. Как и все, ты с рождения в цепях. С рождения в тюрьме, которой не почувствуешь и не коснешься. В темнице для разума».

Матрица и есть эта темница, но объяснить Нео, что же это такое, невозможно. Единственное, что можно сделать и о чем говорит Морфеус, это «увидеть все своими глазами». Он предлагает Нео две таблетки, красную и синюю. Нео может принять синюю и вернуться обратно в «страну чудес» – или же красную и вырваться из темницы для разума наружу. Нео выбирает красную таблетку.

Выбор между жизнью, наполненной заблуждениями и рамками, или же вдохновением и свободой, мягко говоря, радикален. На самом деле выбор этот настолько драматичен, что большинство из нас решит, что ему самое место в голливудском фильме – в жизни же все проще, и выборы, предстающие перед нами и касающиеся нас самих, куда менее значительны и грандиозны. Однако в то время, когда фильм вышел на экраны, некоторые люди увидели в этой сцене прямое отражение выбора, совершенного ими в реальности.

Те, о ком я говорю, – так называемые западные буддисты, люди, проживающие на территории США или других западных стран, которые не воспитывались в буддистской традиции, однако на каком-то этапе своей жизни приняли эту философию. Или некоторую ее часть, за вычетом типичных сверхъестественных элементов азиатского буддизма, таких, как вера в реинкарнацию и целый пантеон божеств. Основа западного буддизма – медитация и погружение в его философию, что в Азии более характерно для монахов, а не для мирян. Надо заметить, что две самые популярные концепции буддизма, распространенные среди западных его последователей, на самом деле ошибочны – медитация и атеизм не являются его краеуголь-

ными камнями. Большинство азиатских буддистов верят во множество богов, (пусть и не в единого всемогущего бога-создателя) и не медитируют.

Западные буддисты, задолго до того, как на экраны вышла «Матрица», уверились в том, что окружающий мир, каким они его видят, является заблуждением – пусть и не однозначной галлюцинацией, но искаженной картиной реальности, которая в свою очередь порождает неправильный подход к жизни в целом, и это дурно сказывается на них самих и на людях вокруг. И когда они, благодаря медитации и буддистской философии, ощутили это в полной мере, то стали видеть мир куда яснее. Для этих людей «Матрица» стала аллегорическим отображением пережитой ими трансформации и превратилась в так называемый «фильм дхармы». Слово «дхарма» имеет множество значений, в том числе – учения Будды и путь, который в соответствии с ними следует избрать буддисту. После выхода «Матрицы» у выражения «я следую дхарме» появился еще один вариант – «я выбрал красную таблетку».

Я посмотрел «Матрицу» в 1999 году, сразу же, как фильм вышел, а несколько месяцев спустя узнал, что и сам причастен к его появлению. Режиссеры фильма, Вачовски, дали Киану Ривзу три книги для подготовки к роли Нео. Одну из них несколькими годами ранее написал я. Она называлась «Моральное животное: почему мы такие, какие мы есть. Новый взгляд эволюционной психологии».

Не знаю, какую связь увидели режиссеры между моей книгой и своим творением, но знаю, какую связь вижу я сам. Суть эволюционной психологии можно сформулировать по-разному, и я в этой книге выбрал такое определение: эволюционная психология – это наука о том, как в ходе естественного отбора наш мозг приспособился обманывать и даже поработать нас.

Не поймите меня неправильно – у естественного отбора есть свои плюсы, и я предпочитаю быть его продуктом, чем не быть вообще (а других вариантов Вселенная нам, судя по всему, не оставила). Эволюция, безусловно, привела нас не только к самообману и рабству. Развитый мозг дает нам множество возможностей, а зачастую и позволяет вполне адекватно оценивать действительность.

Однако естественный отбор заботит лишь одно (возможно, стоит написать «заботит» в кавычках, потому что мы все-таки говорим о слепом процессе, а не об осознанном замысле) – передача генотипа следующему поколению. Те черты, что способствовали распространению генотипа, укреплялись, а те, что нет, оставались на обочине эволюции. И через это сито прошли в том числе и черты ментальные – структуры и алгоритмы, встроенные в наш мозг и определяющие теперь нашу повседневную жизнь. Какие мысли, впечатления и чувства руководят нами каждый день? Предельно упрощая, можно сказать, что это вовсе не «мысли, впечатления и чувства, дающие нам объективную картину мира». Нет, если упростить действительно до предела, то ответ звучит так: это мысли, чувства и впечатления, которые позволяли нашим предкам передавать свои гены следующему поколению. Дают ли эти мысли, чувства и впечатления нам ясную картину мира или нет, строго говоря, совершенно не важно. А потому порой – не дают вовсе. Наш мозг, помимо прочего, устроен так, что вводит нас в заблуждение.

Не то чтобы это было плохо! Некоторые из самых счастливых моментов в моей жизни были обусловлены заблуждением – например, верой в то, что Зубная фея даст мне монетку в обмен на выпавший зуб. Вот только бывают и вредные иллюзии. И речь не об очевидных вещах вроде ночных кошмаров. Нет, я имею в виду те минуты, когда вы не подозреваете, что пребываете в плену наваждения, например, когда среди ночи просыпаетесь от тревоги. Или когда накатывает состояние безнадежности, даже депрессии, длящееся не один день. Или вспышки злости, которые, может быть, даже приносят вам мимолетное удовольствие – но медленно разъедают изнутри. Или ненависть к самому себе. Или неутолимая алчность, неважно, хотите ли вы наесться или напиться чего-то вредного или же скупить товары из всех окрестных магазинов.

Конечно, тревога, отчаяние, ненависть, алчность не являются наваждением в том смысле, в каком им являются ночные кошмары. Но, если вы приглядитесь к ним как следует, то осознаете, что в них есть элементы заблуждения, иллюзии, и без этих заблуждений вам было бы гораздо лучше.

И если вы поймете, насколько лучше будет вам, то просто задумайтесь, каково будет без них всему миру. В конце концов, именно отчаяние, ненависть и алчность – причина всех войн и злодеяний. Поэтому у, если я прав и эти источники человеческих страданий и злости в действительности являются продуктом иллюзии, ее следует вытащить на свет и развеять.

Итак, казалось бы, все просто. Однако вскоре после того, как закончил работу над книгой по эволюционной психологии, я осознал: вопрос в том, на какой именно свет мы собираемся вытащить наши иллюзии. Потому что порой само по себе осознание корня всех наших бед толком не помогает.

Ежедневное заблуждение

Давайте начнем с простого, но показательного примера – мы съедаем нечто вредное, получаем быстрое удовлетворение, а затем, буквально пару минут спустя, чувствуем разочарование и, возможно, желание съесть еще больше вредного. Это отличный пример для начала, и вот по каким причинам.

Во-первых, он показывает, как отлично маскируются наши заблуждения и иллюзии. Ну почему бы не съесть шесть пончиков с сахарной пудрой? Что в этом плохого? Вы же не вообразили себя мессией или объектом преследования иностранных шпионов. И это справедливо для множества ложных представлений, о которых будет говориться в этой книге, – это скорее иллюзии, чем бред или галлюцинации. Однако к концу книги я осмелюсь утверждать, что все эти маленькие иллюзии складываются в весьма значительное искажение реальности, приводящее к дезориентации, столь же серьезной и небезобидной, как и настоящие галлюцинации.

Во-вторых, вредная пища – отличный пример для начала, потому что нечто подобное можно встретить даже в основных положениях учения Будды. Не буквально, конечно, – две с половиной тысячи лет назад вредной еды, какой мы ее знаем, просто не существовало. Но в буддизме многое основывается на постулате о том, что человека, поддавшегося соблазну чувственных удовольствий, ждет в лучшем случае разочарование из-за их мимолетности. Одно из главных посланий Будды заключается в том, что удовольствия, которых мы алкаем, быстро проходят и оставляют нас жаждущими большего. Мы проводим множество времени в поисках очередной «приятности» – будь то пончик, сексуальный партнер, повышение по службе, покупка в интернет-магазине. Но удовольствие всегда проходит очень быстро, и мы хотим еще и еще. По буддизму выходит, что строка из старой песни Rolling Stones «I can get no satisfaction» – «Я не могу удовлетвориться» – основное человеческое состояние.

И действительно, широко известны слова Будды о том, что человеческая жизнь пронизана страданиями, однако некоторые ученые утверждают, что это неточный перевод и слово «дуккха», переведенное как «страдание», на самом деле значит «неудовлетворенность».

Так в чем же состоит иллюзорность поедания пончиков, секса, покупок или повышения? С разными вещами связаны совершенно разные иллюзии, однако мы уже сейчас можем выделить нечто общее у всего перечисленного – переоцененность того счастья, которое они нам принесут. Повторюсь, это очень хорошо маскирующаяся иллюзия. Если я спрошу, принесет ли вам вселенское счастье повышение по службе, пятерка за экзамен или еще один пончик, вы, конечно же, ответите, что нет, не принесет. Однако, с другой стороны, мы зачастую как минимум пристрастно оцениваем то, какие последствия будут иметь подобные вещи в будущем. Мы проводим куда больше времени, размышляя о плюсах повышения, нежели о головной боли, которую оно повлечет. А еще подсознательно считаем, что, стоит нам добиться своей цели, достичь чего-то, как мы сможем расслабиться и все вокруг, как по волшебству, станет лучше. Точно так же, когда мы видим очередной пончик, мы немедленно представляем себе, какой он вкусный. И даже не задумываемся о том, что захотим еще один, как только дожем первый, или что, как только уровень сахара в крови снова упадет, нас охватит усталость или нервозность.

Почему удовольствие ускользает

Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы объяснить, почему подобные искаженные ожидания – неотъемлемая часть нашей жизни. Для этого достаточно быть эволюционным биологом – или хотя бы немного поразмыслить об эволюционных процессах.

Все очень просто. Мы «запрограммированы» естественным отбором на определенные действия, которые помогали нашим предкам передавать гены следующим поколениям, – например, есть, заниматься сексом, завоевывать уважение других людей и устранять соперников. Я поместил слово «запрограммированы» в кавычки, чтобы вновь подчеркнуть – естественный отбор является не воплощением осознанного замысла, а лишь слепым процессом. При этом, однако, естественный отбор создает организмы, выглядящие так, словно их такими задумал и создал творец. Творец, который долго трудился над ними, чтобы в итоге получились максимально эффективные передатчики генов. Поэтому в качестве эксперимента можно попробовать подумать о естественном отборе как о «творце», поставить себя на его место и спросить – если бы вы создавали организмы, способные эффективно распространять гены, как бы вы заставили их делать именно то, что нужно для достижения этой цели? Другими словами, памятуя о том, что питание, секс, уважение соплеменников и победа над противниками помогли нашим предкам распространить их гены, как именно вы запрограммировали бы работу человеческого мозга, чтобы люди достигали всех этих целей? Я предположу, что за основу можно было бы взять следующие три принципа:

1. Достижение этих целей должно приносить удовольствие, раз уж животные, включая людей, стремятся к нему.

2. Удовольствие не должно длиться вечно. В конце концов, если удовольствие не исчезнет, у нас не будет повода и дальше к нему стремиться. Первый ужин будет и последним, ведь голод никогда не вернется. То же и с сексом – единственный половой акт закончится вечным посткоитальным удовольствием. Куда уж тут заниматься распространением генов!

3. Мозг животного должен больше фокусироваться на пункте 1, то есть на том факте, что достижение цели приносит удовольствие, чем на пункте 2, что удовольствие быстро пройдет. В конце концов, если вы сосредоточены на пункте 1, вы будете заниматься сексом, есть и повышать свой статус, испытывая порой нелепое удовольствие, тогда как пункт 2 может заставить вас чувствовать некую неоднозначность происходящего. Вы можете, например, задуматься, зачем стремиться к удовольствию, если оно вскоре рассеется и оставит вас жаждать большего. Не успеете и глазом моргнуть, как вами овладеет тоска и желание защитить степень по философии.

Если совместить эти три принципа, мы получим заслуживающее доверия объяснение всех человеческих проблем, вполне созвучное учению Будды. Да, как он и говорил, удовольствие мимолетно и постоянно оставляет нас неудовлетворенными. Естественный отбор запрограммировал удовольствие таким образом, чтобы мы вновь и вновь желали его ощутить. Естественному отбору наше «счастье» ни к чему, ему нужно, чтобы мы были продуктивными, причем в узком смысле этого слова. А достичь этого можно, сделав стремление к удовольствию очень сильным, а само удовольствие не слишком долгим.

Ученые наблюдают эту логику на практике, исследуя дофамин – гормон-нейротрансмиттер, связанный с удовольствием и ожиданием удовольствия. В ходе одного из фундаментальных исследований они отслеживали поведение нейронов, генерирующих дофамин, у обезьян, на языки которых капали соком¹. Как и ожидалось, дофамин выделялся сразу же после того, как сок касался поверхности языка. Однако затем обезьян надрессировали ожидать капель

¹ См. Schultz, 2001, Schultz и др., 1992.

после того, как зажжется лампочка. И по мере проведения эксперимента, стало ясно, что все больше и больше дофамина вырабатывается, когда включается свет, и все меньше и меньше после того, как капли попадут на язык.

Конечно, мы не знаем, каково было этим обезьянам, но есть ощущение, что со временем ожидание удовольствия от сладкого сока стало сильнее, чем непосредственно само получаемое удовольствие[1]².

А теперь скажем все это простым человеческим языком. Если вы открываете новый для себя тип удовольствия – например, никогда в жизни не пробовали пончиков с сахарной пудрой и вдруг кто-то решил вас угостить, – то огромная доза дофамина вырабатывается после того, как вы ощутите вкус. Но позднее, когда вы распробуете пончики, львиная доля дофамина придется на тот момент, когда вы еще только смотрите на лакомство и собираетесь вонзить в него зубы. Объем дофамина, выделяющегося после этого первого укуса, будет значительно меньше. Выделение большой дозы дофамина перед укусом – это обещание большего блаженства, в свою очередь его спад после – это своеобразное нарушение обещания. Или, по меньшей мере, некое биохимическое подтверждение завышенных ожиданий. То, с какой готовностью вы купились на это обещание – ожидаемого большего блаженства после потребления – означает, что вы как минимум искаженно, а то и совсем неадекватно оцениваете действительность.

Неприятное открытие. Но чего вы ожидали от естественного отбора? Его задача – создавать машины для распространения генов. И для успешного достижения этой цели хороши любые средства – в том числе заморочить эти машины иллюзиями.

² Этот и все последующие значки ведут на страницы с подробными примечаниями в конце книги. – *Прим. авт.*

Бесполезные озарения

Итак, мы можем пролить на иллюзию научный свет – назовем его «свет Дарвина». Глядя на вещи с точки зрения естественного отбора, мы понимаем, зачем эти иллюзии в нас поместили, и осознаем, что это действительно иллюзии. Но – и это очень важное отступление – этот свет не так уж полезен, если вы хотите от этих иллюзий освободиться.

Не верите мне? Поставьте вот такой простой эксперимент.

Поразмышляйте над тем, что наше желание поесть пончиков и других сладостей – всего лишь иллюзия. Причем желание это неявно обещает нам куда больше удовольствия, чем мы испытываем, ему поддавшись, и одновременно не дает увидеть возможные не самые хорошие последствия.

Пока размышляете, держите пончик на небольшом расстоянии от своего лица. Не ослабевает ли по мере рассуждений ваше желание, будто по волшебству? Нет, если вы хоть немного похожи на меня.

Это то, что я осознал после того, как стал заниматься эволюционной психологией: можно отлично понимать, почему ваша жизнь сложилась так, а не иначе, но она от этого вовсе необязательно станет лучше. Напротив, может стать еще хуже. Вы все еще в плену естественного для человека замкнутого круга поиска бесполезных удовольствий (психологи иногда зовут его «гедонистической беговой дорожкой»), но теперь у вас есть новая причина увидеть его абсурдность. Другими словами, вы вдруг видите беговую дорожку, созданную специально для того, чтобы заставить вас бежать, не останавливаясь, причем порой безо всякой цели.

И пончики с сахарной пудрой – лишь вершина айсберга. Истина заключается в том, что нет ничего особенно неприятного в осознании дарвинистской логики, стоящей за тем, что вы не можете вести здоровый образ жизни.

Напротив, вы можете даже считать это достаточным оправданием, ведь бороться с матерью-природой так непросто! Но эволюционная психология заставила меня обратить внимание на то, как иллюзии влияют на наши отношения с другими людьми и самим собой. И в этом отношении самоосознание в духе дарвинизма может быть порой чрезвычайно неприятным.

Йонге Мингьюр Ринпоче, учитель медитации в тибетской буддистской традиции, сказал однажды: «В конечном счете счастье сводится к выбору между дискомфортом осознания своих душевных метаний и дискомфортом от того, что они вами управляют». Он имел в виду, что, если вы хотите освободиться от установок, мешающих вам ощутить настоящее счастье, их следует сперва осознать. А это может быть неприятно.

Ладно, хорошо – можно и потерпеть болезненность подобного осознания, если в конечном счете это позволит стать по-настоящему счастливым. Однако мой опыт эволюционной психологии говорит обратное – за болезненным осознанием собственных иллюзий так и не последовало настоящего счастья. Я стал осознавать не только свои душевные метания, но и то, как они мною управляют. И от этого стало вдвойне тяжело³.

Иисус сказал: «Я есмь путь, истина и жизнь».

Ну что же, как мне казалось, я нашел истину в эволюционной психологии. Но никакого пути я не обрел – и этого было достаточно, чтобы задуматься над другими словами Иисуса о том, что истина сделает нас свободными. Мне показалось, я увидел простую истину о человеческой природе, а еще ясно как никогда осознал, что пребывал в плену иллюзий. Но выбраться из этой тюрьмы бесплатно, как в «Монополии», истина мне не помогла.

Так, может, есть какая-то другая истина, дарующая освобождение? Не думаю. По меньшей мере, я не верю, что есть альтернативная науке истина. Нравится нам это или нет, нас

³ См. Yongey Mingyur и Swanson, 20 07, с. 250.

создал естественный отбор. Но через несколько лет после написания «Морального животного» я стал задумываться, нет ли иного пути использования истины. Пути, который позволил бы истине о человеческой природе и человеческом состоянии принять такую форму, что не помогала бы нам не только выявлять и объяснять встроенные в нашу природу иллюзии, но и освобождаться от них.

Я тогда уже слышал о западном буддизме и задумался: а что, если это и есть путь? Может быть, множество учений Будды в своей основе несут то же, что и современная психологическая наука. И может быть, медитация по большей части – лишь иной путь принятия истины, позволяющий, кроме всего прочего, действительно что-то делать?

Поэтому в августе 2003-го я отправился в Массачусетс на свой первый ретрит⁴ с молчаливой медитацией. Целую неделю мы посвятили лишь медитации, отключив всякую связь с внешним миром, будь то электронная почта, новости или просто общение с другими людьми.

⁴ Ретрит – времяпрепровождение, посвященное духовной практике. – *Прим. ред.*

Истина об осознанности

Вы, вероятно, сомневаетесь в том, что в результате подобного ретрита можно испытать какие-либо глубинные озарения. В общем смысле ретрит был посвящен медитации осознанности, тогда только начинавшей свое распространение на Западе и ставшей очень популярной за последние годы. Считается, что осознанность – способность, которую подобный тип медитации помогает развивать, – не является чем-то экзотическим или глубоким. Жить осознанно – значит подмечать детали, быть «осознанным» – значит присутствовать в каждом моменте жизни и проживать его ясно, осознанно, с незатуманенным восприятием. Остановись и вдохни аромат роз.

Это точное описание осознанности – до определенного предела. Но предел этот существенно ограничивает ее понимание. Распространенное представление об осознанности – на самом деле лишь первый шаг.

И шаг в не совсем верном направлении. Если вы углубитесь в древние буддистские писания, вы не найдете там наставлений о том, чтобы остановиться и вдохнуть аромат роз. Вы не найдете ничего подобного даже в тех писаниях, где встречается слово «сати», которое переводится как «осознанность». Более того, порой эти писания содержат совершенно иной посыл. Древний буддистский текст, известный под названием «Четыре основы осознанности» и являющийся своеобразной библией осознанности, напоминает нам о том, что наши тела «полны разных нечистот», и наставляет нас медитировать, сосредоточиваясь на таких проявлениях телесности, как «фекалии, желчь, мокрота, гной, кровь, пот, жир, слезы, кожный секрет, слюна, слизь, межсуставная жидкость и моча». А еще призывает представлять свои тела «на первый, второй и третий дни после смерти – раздутые, посиневшие и гноящиеся».

Мне неизвестно о существовании книг, посвященных осознанности, которые носили бы названия вроде «Остановись и вдохни аромат фекалий». И я ни разу не слышал, чтобы наставник рекомендовал медитировать, сосредоточившись на желчи, мокроте и гное или на том, как будет выглядеть мой труп. То, что сегодня представляют как древнюю традицию медитации, на самом деле – очень избирательное ее толкование, причем в некоторых случаях аккуратно подогнанное под собственные нужды.

Ничего ужасного в этом нет. Ничего плохого в современном избирательном – а иногда и очень творческом – толковании буддизма тоже нет. Все религиозные традиции меняются, подстраиваясь под эпоху и место, и буддистские учения, ставшие популярными в США и Европе, – это продукт подобных перемен.

Для нас с вами самое главное, что в ходе этой эволюции, создавшей особую западную версию буддизма начала двадцать первого века, сохранилась связь между современными практиками и древними идеями. Современная медитация осознанности отличается от той, какой она была тысячи лет назад, но философское основание у них одинаковое. Если вы будете следовать логике любой из этих медитаций, то сделаете шокирующий вывод – метафорически говоря, мы все живем в Матрице.

Какой бы мирской практикой ни казалась порой медитация осознанности, выполненная в строгом соответствии с канонами, она может сработать как красная таблетка Морфеуса и показать вам, «как глубока кроличья нора».

Во время того первого ретрита я испытал чрезвычайно сильные ощущения – настолько сильные, что мне захотелось узнать, насколько глубока на самом деле кроличья нора. Поэтому я стал читать больше о буддистской философии, общаться с экспертами по буддизму, а со временем – посещать ретриты все чаще и практиковать ежедневную медитацию.

И все это вместе дало мне куда более ясное понимание того, почему «Матрица» стала известна как «фильм дхармы». Если эволюционная психология убедила меня в том, что люди

по природе своей постоянно пребывают в заблуждении, то буддизм открыл еще более драматичную картину. Согласно буддизму, заблуждения пронизывают каждодневный человеческий опыт и мысли куда тоньше и убедительнее, чем я мог бы предположить. И в этом был смысл – другими словами, объяснить эти заблуждения и иллюзии, на мой взгляд, можно было тем, как развился в результате естественного отбора наш мозг. Чем сильнее я проникался буддизмом, тем более радикальным он мне казался – и в то же время, чем дольше я рассматривал его через призму современной психологии, тем более правдоподобными представлялись мне его постулаты. Матрица нашей реальности, та, которой мы порабощены на самом деле, оказалась очень похожа на ту, что показана в фильме. Может быть, она не настолько замысловата, но в той же степени пропитана ложью и угнетением. Матрица – то, от чего человечеству нужно немедленно бежать.

Но было и хорошее – я понял, что, если вы хотите сбежать из Матрицы, буддистские практики и философия дают на это надежду. Есть и другие духовные традиции, сосредоточенные на мудром и проницательном подходе к борьбе с затруднениями, но именно буддистские медитации вместе с лежащей в их основе философией обращают к ним прямо и всеобъемлюще. Буддизм предлагает точный диагноз и лечение. И в процессе излечения лекарство дарует не только счастье, но и ясность видения – выздоравливающий начинает видеть истинное положение вещей или хотя бы более близкое к нему у, а не то, что мы видим каждый день.

Некоторые люди, начавшие медитировать в последние годы, сделали это, так сказать, из терапевтических соображений. Они практикуют медитацию осознанности, чтобы разобраться со стрессом или какой-то конкретной личной проблемой. Порой они даже не задумываются о том, что медитация, которой они занимаются, может стать глубоким духовным опытом, способным перевернуть их взгляд на мир. Не подозревая об этом, они оказываются перед тем самым выбором, который могут совершить только они сами. Как Морфеус сказал Нео: «Я могу лишь показать тебе дверь. Пройти сквозь нее ты должен сам». Эта книга – моя попытка показать другим людям эту дверь, рассказать о том, что может ждать за ней, и объяснить с научной точки зрения, почему мир за этой дверью имеет больше права называться реальным, чем тот, что им уже знаком.

Глава 2

Парадоксы медитации



Мне не следовало бы рассказывать вам о своей первой по-настоящему успешной медитации. Потому что никакого успеха в медитации быть не может. Как сказал бы вам любой хороший наставник, если вы говорите о медитации, используя слова «успех» и «неудача», вы просто не понимаете, что это такое.

Но здесь я вынужден отступить от ортодоксального понимания. Я не стал бы сторонником медитации, если бы не думал, что с ее помощью можно действительно достичь чего-то. И если эта цель не достигнута, значит, это все-таки неудача, верно? А в противоположном случае – успех.

Конечно, тем, кто занимается медитацией, возможно, и правда лучше не думать о достижении успеха, но только потом у, что такие мысли зачастую становятся препятствием для успешной медитации! И конечно, если вы достигнете «успеха» в медитации, то, скорее всего, расширите границы своего сознания и больше не будете так сильно зависеть от этого понятия – будете менее сфокусированы на достижении неких отдаленных материальных целей и более сосредоточены на происходящем здесь и сейчас.

Подведем итог: быстрее всего вы достигнете успеха в медитации, если перестанете к нему стремиться. И успех этот будет означать, что сам по себе он уже не будет вас волновать так сильно, по крайней мере в своем традиционном понятии. Если для вас это звучит чересчур парадоксально, возможно, вам стоит отложить эту книгу – поскольку это далеко не последний раз, когда мы столкнемся с парадоксами в буддистских практиках и учениях. А еще в современной физике тоже присутствует множество парадоксов (к примеру, электрон одновременно является частицей и волной), и при этом она отменно работает. Так что можете не пугаться и спокойно читать дальше.

В любом случае, прежде чем я нарушу правила и поделюсь историей о своем первом реальном успехе в медитации, я расскажу вам о том, как все у меня с медитацией на самом деле плохо. И этим тоже нарушу правила.

Прямое следствие аксиомы о том, что не существует успехов или неудач в медитации – нельзя рассказывать, как плохо вы медитируете. И раз уж я покусился на эту аксиому, чего церемониться со следствием.

Представьте, что вы проранжировали всех людей в мире по их способности с легкостью практиковать медитацию осознанности – сидеть, фокусироваться на дыхании и медленно входить в состояние спокойной, бесстрастной медитации. На одном конце шкалы у вас окажется Бобби Найт – баскетбольный тренер, известный тем, что имеет обыкновение багроветь от ярости, а однажды даже швырнул на поле стул. А на другом конце, ну, допустим, далай-лама или

мистер Роджерс⁵. По такой шкале я буду куда ближе к Бобби Найту, чем к далай-ламе или мистеру Роджерсу. Я никогда не бросал стулья на баскетбольную площадку, но в четыре года швырнул куриную ножку в гостя за столом, а в двенадцать – бейсбольную биту в шурину. К счастью, мое желание швырять в людей предметы с годами прошло, но внутреннее непостоянство никуда не делось. А непостоянство отнюдь не делает путь к осознанности проще.

Кроме того (а возможно, как раз вследствие этого), мое отношение к другим людям мешает мне ощутить метту (или любовь-доброту), как положено в практике определенного вида медитации. Майкл Кинсли, редактор в *New Republic* в те времена, когда я там работал, однажды совершенно серьезно сказал, что мне стоило бы вести авторскую колонку под названием «Мизантроп».

Если честно, мне кажется, что моя проблема куда глубже. Я вовсе не испытываю враждебности по отношению ко всему человечеству, напротив, я отношусь к нему довольно тепло. А вот с отдельными индивидами у меня возникают сложности. Я склонен к определенному скептицизму в отношении мотивов и характеров людей, и мое критическое восприятие способно превратиться в категоричное осуждение. Особенно тяжело мне общаться с людьми, которые не-согласны со мной по принципиальным моральным или политическим вопросам. Стоит мне решить, что эти люди находятся по другую сторону идеологической границы, как я уже не могу относиться к ним с пониманием и сочувствием.

В довершение всего я страдаю от синдрома дефицита внимания. Медитация – непростая штука даже для тех, кто умеет концентрироваться. Я – не умею.

Еще один забавный факт об этой гипотетической шкале людей, способных или не способных к медитации: те, кто находится на самом «неспособном» ее конце, нуждаются в медитации больше всего! Лично я думаю, что, даже если бы далай-лама никогда не начал медитировать, он все равно был бы довольно милым парнем. Вряд ли он родился личностью со множеством острых углов, которые неплохо бы сгладить. И с мистером Роджерсом та же история. А мы вот с Бобби Найтом – нечто прямо противоположное.

Вот вам другой парадокс медитации: проблема, которую вам может помочь решить медитация, зачастую как раз и не дает вам подступиться к этой практике. Да, медитация способна помочь вам улучшить внимание, избавиться от вспыльчивости и начать смотреть на окружающих менее критично. Но к сожалению, неспособность подолгу удерживать внимание, взрывной характер и склонность резко осуждать других мешают добиться быстрых успехов в медитации. Так что тут мне не повезло.

С другой стороны, все эти препятствия между мной и медитацией делают меня отличной лабораторной крысой, таким каскадером за все человечество. В конце концов, если даже я сумел добиться большего, чем среднестатистический человек, то большинство людей и подавно смогут серьезно улучшить свою жизнь. И вполне возможно, что среднестатистические успехи в этом случае станут куда больше, чем теперь. Расстройства внимания в последнее время стали очень распространены из-за развития разного рода отвлекающих технологий. А еще в современном мире есть много факторов – технологии, культура, политика или все вместе, – способствующих резкому осуждению окружающих и гневу. Посмотрите на весь этот новый трайбализм⁶ – сколько в нынешнем обществе несогласия и открытых конфликтов по религиозным, этническим, национальным и идеологическим вопросам! Все чаще и чаще

⁵ Мистер Роджерс – герой детских телепередач «Наш сосед мистер Роджерс», выходивших на американском телевидении с 1963 года. В передачах ведущий, Фред Роджерс, обращаясь напрямую к юным телезрителям, рассказывал о самых разных вещах. Новаторским приемом по тем временам было то, что Роджерс вел себя скорее естественно, чем играл вымышленного персонажа. – *Прим. ред.*

⁶ Трайбализм (от лат. *tribus* – племя) – групповая обособленность в культурном, бытовом и социально-политическом плане. Изначально термин означал племенную разобщенность в африканских странах, позже появилось более широкое значение. – *Прим. ред.*

группы людей определяют свою идентичность через полную противоположность другой группе людей.

Я считаю подобный трайбализм главной проблемой нашего времени. Он ставит под угрозу тысячелетия движения вперед к глобальной интеграции – именно сейчас, когда технологии позволяют создать сплоченное всемирное сообщество. Вспомните, что мир набит ядерным оружием, а биотехнологии открывают ящик Пандоры с новыми видами вооружений – нетрудно представить, в насколько темные времена могут привести наши племенные инстинкты.

Впрочем, возможно, я отвлекся. Не стану мучить вас подробной проповедью об угрозах, нависших над нашей планетой. Вы не обязаны разделять мои апокалиптические страхи, чтобы предположить, что для всего мира было бы неплохо, если бы больше людей при помощи медитации смогли преодолеть стремление к все более воинственным формам трайбализма. И, если медитация поможет мне усмирить гнев и научиться созерцать врагов, реальных или выдуманных, более спокойно, – значит, она способна помочь и всем остальным. Вот почему я настолько удачная лабораторная крыса. Я – ходячее воплощение того, что я сам же и считаю самой главной проблемой, вставшей перед человечеством. Я, в микрокосмическом смысле, – именно то, что в этом мире не так.

Всерьез моя карьера подопытной крысы началась в 2003 году, когда я отправился на ретрит в Массачусетсе. Я решил, что медитация достойна стать объектом исследования, но уже понял, что такому человеку, как я, эпизодические опыты не помогут добиться реальных результатов. Мой вариант – это полное погружение. Поэтому я записался на семидневный ретрит в Insight Meditation Society, по счастливому стечению обстоятельств находящемуся на улице Плезант в Барре. Здесь я по пять с половиной часов в день медитировал сидя и еще столько же – при ходьбе. Заполните оставшееся время тремя (столь же молчаливыми) приемами пищи, часом «йога-послушаний» с утра (я пылесосил коридоры) и прослушиванием «дхарма-лекции» одного из наставников вечером, и в итоге к ночи вы останетесь практически без сил. И это отлично, потому что привычных способов убить время там попросту не существовало. Не было телевизора, интернета и никаких новостей из внешнего мира. Брать с собой книги или писать тоже не разрешалось. Последнее правило я тайно нарушал, чтобы описывать происходящее. Тогда я еще не задумывался об этой книге, но я писатель, а потому записываю все, что может мне когда-нибудь пригодиться.

И конечно, никаких разговоров.

Подобный режим дня не кажется чем-то очень уж тяжелым, особенно если учесть, что, кроме «йога-послушаний», мы вроде бы никакой работой в привычном смысле этого слова и не занимались. Но первые несколько дней были мучительны. Вы когда-нибудь пробовали сидеть на подушке, скрестив ноги и фокусируясь на дыхании? Это вам не пикник – особенно для человека, у которого такие проблемы с концентрацией, как у меня. В самом начале мне за все сорок пять минут сессии иногда не удавалось сосредоточиться хотя бы на десяти последовательных вдохах. Я точно знаю, я их считал! Раз за разом, после того как я доходил до трех или четырех вдохов, мысли переключались на что-то еще, а потом я вдруг осознавал, что потерял счет – или продолжал считать, но на самом деле думал о другом и не осознавал вдохи.

Я начинал злиться на себя, и это не помогало – в первые дни я только становился все злее и злее. Естественно, моя злость тут же распространилась на тех, ком у, как мне казалось, все удавалось лучше, чем мне. Таких было восемьдесят человек – то есть в эту категорию у меня попали все остальные участники. Представьте себе, что вы застряли на неделю в окружении восьмидесяти человек, которые лучше вас! Тех, кто достигает успеха, пока вы бьетесь в тщетных попытках. Даже если это на самом деле вовсе не успех и вовсе не неудачи.

Мой великий прорыв

Великий прорыв у меня случился на пятое утро ретрита. После завтрака я выпил слишком много кофе, который взял с собой, и, пока пытался медитировать, ощутил классический симптом передозировки кофеина – очень неприятное напряжение в челюсти, словно я скрежетал зубами. Это чувство мешало мне сосредоточиться, и, некоторое время поборовшись с ним, я просто сдался и сфокусировался на ощущении напряжения в челюсти.

Между прочим, подобная реорганизация внимания – отличная штука. Фокусироваться на своем дыхании в медитации осознанности значит нечто большее. Нужно успокоить свой разум и очистить его от обычных мыслей, чтобы вы смогли наблюдать происходящее вокруг ясно, неторопливо, менее реактивно. И в данном случае «происходящее» включает в себя и то, что происходит в вашем разуме. Внутри вас зарождаются чувства – грусть, тревога, скука, облегчение, радость, – и вы пытаетесь воспринимать их с новой точки зрения. Не привязываясь к хорошим чувствам и не убегая от плохих, а непосредственно испытывая все подряд и наблюдая. Такая новая перспектива может стать началом фундаментальных и продолжительных изменений в ваших отношениях с собственными чувствами. Если все будет хорошо, вы перестанете зависеть от них так сильно.

Уделив немного внимания ощущениям в челюсти, я вдруг увидел свою внутреннюю «жизнь» под совершенно новым углом. Я помню, что подумал что-то вроде: «Да, это ощущение никуда не делось – ощущение, которое я обычно определяю как неприятное. Но оно – там, в моей челюсти, а я-то не там. Я здесь, у себя в голове». Я больше не ассоциировал себя с этим ощущением; можно сказать, я объективно его созерцал. Там и тогда я полностью избавился от его власти над собой. Было очень странно чувствовать, что неприятное ощущение перестало быть таковым, никуда не исчезнув.

А теперь вот вам парадокс. И не говорите, что я вас не предупреждал! Чтобы перевести внимание на неприятное и навязчивое ощущение в челюсти, мне пришлось перестать ему сопротивляться. То есть мне удалось принять ощущение, от которого я прежде старался дистанцироваться, но подпустив это ощущение ближе, я в результате сумел в какой-то степени отстраниться, отрешиться от него. (Некоторые наставники по определенным техническим причинам называют это состояние непривязанностью.) Эта ситуация в медитации может повторяться снова и снова – полное принятие ощущения дает вам возможность отстраниться от него и перестать воспринимать его как неприятное.

Периодически, когда мне становится очень грустно, я делаю следующее – и вы тоже можете попробовать, даже если не медитировали никогда: сажусь, закрываю глаза и изучаю свою грусть: принимаю ее присутствие и наблюдаю за тем, как она действительно влияет на меня. Например, я заметил, что, даже если я и не плачу, ощущение грусти особенно сильно чувствуется в уголках глаз. Благодаря такому осторожному наблюдению за грустью вкупе с ее принятием мне становится легче ее переносить.

А теперь – фундаментальный вопрос: какое восприятие было более правдивым? Когда ощущение было неприятным или когда оно стало более нейтральным? Иначе говоря, было ли изначальное неприятное ощущение иллюзией? Взглянув с новой точки зрения, я заставил это ощущение исчезнуть – именно так обычно ведут себя иллюзии: стоит взглянуть под другим углом, они рассеиваются. Но есть ли еще какие-то основания полагать, что это была иллюзия?

Ответ на этот вопрос лежит далеко за границами моей истории об озарениях на почве кофеина и меланхолии. В целом мы можем сказать то же самое обо всех негативных ощущениях – страхах, тревогах, ненависти к себе и окружающим и многим другим чувствам. Представьте себе, что наши негативные ощущения, ну или хотя бы большинство из них, оказались иллюзиями и мы можем избавиться от них, просто посмотрев на них под новым углом.

Боль, не оставляющая ран

Без сомнения, медитация позволила многим людям отстраниться от того, что в ином случае причинило бы непереносимую боль. В июне 1963 года монах по имени Тхить Куанг Дык выступил с публичным протестом против преследований буддизма со стороны правительства Южного Вьетнама. Он сел в позу лотоса на одной из сайгонских улиц и, после того как другой монах облил его бензином, сказал: «Прежде чем закрыть глаза и двинуться навстречу Будде, я с уважением обращаюсь к президенту Нго Дин Диему и прошу его отнестись к людям с пониманием и признать религиозное равенство, чтобы укрепить нашу отчизну изнутри». И зажег спичку.

Журналист Дэвид Хальберстам, который стал свидетелем случившегося, написал: «Он не шевельнул ни единым мускулом, не издал ни звука, когда горел. Люди вокруг него кричали, а он оставался совершенно спокойным»⁷.

Вы можете поспорить и сказать, что Дык вовсе не освобождался от иллюзии, а напротив, глубоко погрузился в нее. В конце концов, он вообще-то сжигал себя до смерти. То есть, если он не ощущал того, что обычно ассоциируется со сгоранием заживо, – нечеловеческой боли и сигналов тревоги, которые большинство из нас сочли бы соответствующими ситуации, – может быть, его восприятие было затуманено?

Вопрос, вокруг да около которого я хожу, – какие из наших «нормальных» чувств, мыслей и аспектов восприятия являются иллюзиями, – важен по двум причинам. Одна из них довольно проста и утилитарна: очевидно, что если многие из неприятных чувств – например, тревога, страх, ненависть к себе, меланхолия и другие – в каком-то смысле являются иллюзиями и путем медитации мы можем избавиться от них или хотя бы ослабить их влияние на нашу жизнь, то это очень хорошие новости. Другая причина на первый взгляд более академична, но и в ней есть практическая польза. Осознание того, когда наши чувства ведут нас не туда, может пролить свет на то, правда ли буддистский взгляд на человеческий разум и его отношения с реальностью порой настолько парадоксален, как кажется. Что, если воспринимаемая нами реальность или по крайней мере значительная ее часть – и в самом деле иллюзия?

Этот вопрос уводит нас в глубины буддистской философии, которые обычно не затрагивают, когда речь заходит о медитации в широком смысле. По большей части медитация воспринимается как способ быстро снять стресс или прокачать уверенность в себе – никто особенно не стремится погружаться в глубокий философский контекст буддизма и познавать истинную суть этого процесса. Вполне возможно использовать медитацию и в качестве терапии, не меняя ваше глубинное мировоззрение. Это хорошо для вас, да и для мира неплохо.

Однако, практикуя медитацию подобным образом, вы не «примете красную таблетку». Принять красную таблетку – значит задаться вопросами об отношениях воспринимающего к воспринимаемому и изучать основы нашего обычного восприятия реальности. Собираясь принять красную таблетку всерьез, вы станете думать о том, как буддистский взгляд на мир «работает» не только в терапевтическом, но и в философском смысле.

Есть ли у буддистского взгляда на мир – с учетом его порой с ног на голову перевернутой концепции – право на существование? Особенно если учесть еще и достижения современной науки. Этот вопрос мы разберем в новой главе – и, в общем-то, будем заниматься этим до конца книги. Как мы увидим, этот вопрос, хотя и кажется важным исключительно в философском смысле, на самом деле влияет на то, как мы живем свои жизни – и его влияние, пусть в до определенной степени и практическое, все же скорее относится к духовности нежели к терапии.

⁷ См. https://ru.wikipedia.org/wiki/Тхить_Куанг_Дык.

Но сначала – небольшое предупреждение. Строго говоря, не существует никакого «буддистского взгляда на мир». В середине первого тысячелетия до нашей эры, в самом начале своего развития, буддизм начал делиться на разные школы в зависимости от интерпретации учения. В итоге (точно так же, как у христиан и мусульман) существует несколько ответвлений буддизма, различающихся между собой толкованием конкретных постулатов общей доктрины.

Основное деление существует между школами Тхеравады и Махаяны. Медитация випассаны, которую практикую я, исходит из Тхеравады. Уже упомянутый мной Куанг Дык принадлежал к школе Махаяны, и этой же школе принадлежит самая радикальная и всеобъемлющая концепция иллюзии. Некоторые из махаянских буддистов исповедуют доктрину совершенного отрицания реальности проявленного бытия, согласно которой все, что мы «воспринимаем» сознанием, – не более чем порождения нашего воображения. Эта идея, наиболее явно перекликающаяся с фильмом «Матрица», впрочем, не является основной в махаянском буддизме и уж тем более в буддизме в целом.

Но даже основное направление буддизма содержит в себе концепцию пустоты, неявную идею, которую сложно описать несколькими (или многими) словами, подразумевающую, что, как минимум, вещи, которые мы видим в окружающем мире, имеют куда меньше значения, чем нам кажется.

Ну и не будем забывать об известном буддистском постулате, что сущность – да-да, моя сущность, ваша сущность, – просто иллюзия. Ваша сущность, тот, кто думает ваши мысли, ощущает ваши чувства и принимает ваши решения, – не существует⁸.

Два фундаментальных буддистских постулата (идея не-существования и идея пустоты) вместе дают нам радикальное предположение: ваш внутренний мир и мир вокруг вас – не то, чем кажутся.

Эти две идеи большинству людей покажутся сомнительными, если не безумными. Однако их главная предпосылка – то, что люди введены в заблуждение. А значит, мы все равно должны их изучить – пусть наши естественные реакции и попытаются нам помешать.

Эта книга в немалой степени является исследованием обеих идей, и я надеюсь показать вам, что в них есть смысл. Наше восприятие двух миров – «внутреннего», мира нашего сознания, и «внешнего», – глубоко ошибочно. А что еще хуже – невозможность ясно видеть оба этих мира, согласно буддизму, ведет к страданиям. Медитация же в свою очередь помогает нам воспринимать их более ясно.

Когда я говорю о том, что мы будем исследовать научное обоснование буддистского взгляда на мир, я не имею в виду некие научные доказательства того, что медитация может облегчать страдания. Если вам требуются такие доказательства, то в открытом доступе есть множество других исследований, где эти доказательства приводятся. И я не имею в виду описание процессов, происходящих в головном мозге медитирующего человека и начинающих менять его восприятие реальности. Хотя и обращусь позднее к важным исследованиям мозговой активности. Научное обоснование в моем понимании – использование всех доступных нам инструментов современной психологии, для того чтобы ответить на ряд вопросов. Почему и в чем именно люди заблуждаются? Как работает иллюзия? Как иллюзии заставляют нас страдать? Почему из-за иллюзий и заблуждений мы заставляем страдать других людей? Почему буддистские рекомендации по избавлению от иллюзий – в частности касающиеся медитации, – работают? И как они работали бы в полную силу? Иными словами, неужели неуловимое состояние, которое, как говорят, является кульминацией пути любого медитирующего, и порой называемое «просветлением», на самом деле именно им и является? Каково будет увидеть мир в

⁸ В махаянском буддизме термин «пустота» часто включает в себя концепцию не-существования. О причинах я расскажу подробнее в главе 13. В тхеравадском буддизме не-существование обычно отделено от понятия пустоты, к тому же там этот термин в принципе встречается реже. В этой книге я не смешиваю понятия не-существования и пустоты. Термин «пустота» будет использоваться более узко, чем в махаянской традиции, только в значении мира «снаружи». – *Прим. авт.*

настоящем свете? И, говоря о мире, – правда ли, что для его спасения (то есть чтобы остановить трайбализм и не допустить кровавый хаос на земле) действительно достаточно того, чтобы люди просто начали ясно воспринимать реальность? Возможно, я зря написал «просто» – если иллюзия глубоко в нас укоренилась, развенчать ее будет нелегко. Но было бы здорово разобраться, будет ли борьба за мир во всем мире также и борьбой за истину. Раз уж мы беремся за такие геркулесовы подвиги, как спасение мира, стоит попробовать убить двух зайцев сразу!

А еще, когда люди используют медитацию для того, чтобы яснее видеть мир и избавиться от страданий, они встают на путь освобождения – а значит, может быть, помогают и всему остальному человечеству. И путь к спасению индивида становится в итоге спасением всего общества.

Первый шаг в этом воистину эпическом путешествии к свободе – присмотреться более пристально к нашим обычным чувствам: боли, удовольствию, страху, тревоге, любви, похоти и другим. Чувства играют большую роль в формировании нашего восприятия и в том, как мы живем. И роль эта куда шире, чем большинство людей осознает. Можем ли мы по-настоящему на них полагаться? Об этом мы поговорим в следующей главе.

Глава 3

Когда чувства обманывают?



Из вопроса, заданного в названии этой главы, произрастает еще один: о чем мы вообще говорим? Иллюзии – это нечто ненастоящее, притворяющееся таковым. А как про чувства можно говорить, «истинные» они или нет? Чувства просто есть. Мы их ощущаем, значит, они есть – реальные чувства, не выдуманные. Вот и все.

Но я бы хотел кое-что добавить. На самом деле один из важных пунктов буддистского учения – как раз то, что чувства просто есть. Если бы мы принимали их возникновение и исчезновение как часть жизни, а не реагировали на них так, словно они несут некий глубинный смысл, нам жилось бы куда легче. Научиться подобному – значит, лучше овладеть медитацией осознанности. И очень многие подтвердят, что это работает.

Однако говорить, что это работает, – не значит признавать, что это по-настоящему справедливо для всех. То, что отсутствие реакции на некоторые из ваших чувств способно сделать вас счастливее – не значит, что ваше восприятие мира станет яснее, что оно станет истинным. Может быть, это отсутствие реакции действует как наркотик – одурманивает вас и притупляет боль, не давая чувствам донести до вас обратную связь от окружающего мира?

Может быть, это медитация, а вовсе не обычное состояние сознания, уводит в выдуманный мир?

Если мы хотим понять, помогает ли медитация нам приблизиться к истине, стоит задуматься и отследить, насколько далеко от истины вас увели бы те самые чувства, от которых она помогает вам освободиться. То есть нам все-таки нужно разобраться с непростым вопросом: являются ли наши чувства в каком-то смысле «ложными»? Или «истинными»? Какие из них правда, какие – ложь? И как отличить их друг от друга?

Один из способов ответить на этот вопрос – это мысленно отправиться назад по эволюционному пути. Далеко назад – в те времена, когда наши чувства только зародились. К сожалению, никто не знает, когда, хотя бы ориентировочно, это произошло. С появлением млекопитающих? Или рептилий? Или еще в те времена, когда все мы были бесформенными сгустками белка в мировом океане? Или когда возникли одноклеточные организмы, например бактерии?

Одна из причин, почему определить это время так сложно, заключается в том, что чувства обладают странным свойством – вы никогда не можете быть абсолютно, на сто процентов уверены, что кто-либо или что-либо кроме вас ими обладает. Одно из важнейших, определяющих свойства чувства – его субъективность, невозможность наблюдать чувство как таковое со стороны. Поэтому я не могу сказать, что, например, у моего пса Фрейзера есть чувства. Может, виляние хвоста вовсе ничего и не значит!

Но так же сильно, как я сомневаюсь в том, что чувства есть только у меня, я сомневаюсь и в том, что они есть только у человека как биологического вида. Когда мой «двоюродный брат»

шимпанзе корчится в агонии, я подозреваю, что он действительно испытывает боль. И если от шимпанзе мы пойдем вниз по лестнице поведенческой сложности – к волкам, ящерицам, медузам и даже, черт возьми, бактериям, – мы не найдем той ступени развития, на которой сможем точно сказать – все, дальше чувств никто не испытывает.

Впрочем, вне зависимости от того, когда чувства возникли впервые, ученые-бихевиористы сходятся в одном: приятные и неприятные чувства появились в ходе эволюции, чтобы живые организмы избегали того, что может нанести им вред, и стремились к тому, что принесет пользу.

Например, питательные вещества поддерживают жизнь, поэтому естественный отбор отдавал предпочтение тем генам, которые побуждали к поиску пищи. Вам это чувство точно знакомо. А того, что может убить или навредить нам, естественный отбор заставлял избегать, наделяв чувством отвращения. Стремиться или избегать – самое простое поведенческое решение, и чувства стали инструментом естественного отбора, указывающего правильный путь. В конце концов, среднестатистическое животное не обладает достаточным умом для того, чтобы подумать: «Хм, это вещество богато углеводами, а они дают мне энергию, надо бы употребить его почаще». На самом деле среднестатистическое животное не может даже подумать что-нибудь вроде: «Еда для меня полезна, надо есть». В подобных случаях нас направляют чувства. Манящее тепло костра холодной ночью означает, что оставаться в тепле для нас лучше, чем замерзнуть. Боль от ожога указывает, что с теплом надо быть осторожнее. Эти чувства и подобные им дают организму понять, что для него хорошо и что плохо. Как писал в 1884 году, четверть века спустя после «Происхождения видов» Дарвина, биолог Джордж Ромэнс: «Удовольствие и боль развивались в качестве субъективных сопровождающих факторов тех процессов, которые приносят организму пользу или вред соответственно. Аналогичным образом развилось и свойство живых организмов искать первое и избегать второго»⁹.

Эта мысль предлагает нам один из подходов к тому, как отличить истинные чувства от ложных. Чувства созданы для того, чтобы в зашифрованном виде преподносить нам суждения об окружающем мире. Обычно это суждения о том, хорошо что-либо или плохо для выживания индивида. Либо о том, хорошо это или плохо для его рода и потомства – поскольку именно ближайшие родственники разделяют с нами большинство генов¹⁰. То есть мы можем сказать, что чувства являются «истинными», если суждения, которые за ними скрываются, справедливы – например, то, к чему они подталкивают индивида, для него на самом деле хорошо, а то, от чего отталкивают, однозначно плохо. Мы можем сказать, что чувства «ложные» или, может быть, «иллюзорные», если из-за них конкретное живое существо заблуждается – и, послушавшись их, действует во вред себе[2].

Это не единственный способ определить, «истинные» чувства или нет в биологическом смысле, но давайте посмотрим, к чему он нас приведет.

⁹ См. Romanes, 1884, с. 108.

¹⁰ См. Wright 1994, глава 7. Для знакомства с логикой эволюционной психологии в целом см. Wright, 1994 и Pinker, 1997.

Устаревшие импульсы

Вернемся к пончикам с сахарной пудрой. Лично я испытываю к ним очень даже теплые чувства – настолько теплые, что направляй меня лишь они, я ел бы пончики на завтрак, обед, ужин и в качестве перекуса между приемами пищи. Но при этом я знаю, что есть пончики в таком количестве вредно. Поэтому смею предположить, что чувство, ведущее меня к пончикам, может считаться ложным – пончики ощущаются как нечто хорошее, но это иллюзия, поскольку фактически они для меня вредны. Так себе новости, вызывающие в памяти слава из старой песни Лютера Инграма: «Если любовь к тебе ошибка, то правым быть я не желаю». А еще на ум сразу же приходит вопрос: как естественный отбор мог допустить подобное? Разве не должны наши чувства подталкивать нас том у, что хорошо и полезно? Должны, да. Но важно помнить вот о чем: естественный отбор формировал наши чувства в конкретном окружающем мире, где не было вредной еды, а самой сладкой пищей были фрукты. Тогда быть сладкоежкой было полезно – наши чувства были «истинными» и влекли нас к том у, что хорошо. Но в современном мире, где существуют такие достижения кулинарной науки, как «пустые калории», это чувство стало «ложным» или по меньшей мере не всегда заслуживающим доверия – иногда оно подводит нас и заставляет стремиться к чему-то вредному.

Таких чувств в нашем арсенале немало: только появившись, они служили на благо нашим предкам, но теперь для нас они не всегда полезны.

К примеру, возьмем агрессивное поведение на дороге. Желание наказать того, кто ведет себя по отношению к вам нечестно или неуважительно, свойственно всем людям. И давайте признаем: хоть сама по себе злость на окружающих – ощущение скорее неприятное, но как же здорово чувствовать, что ты злишься по делу. Будда говорил, что у гнева «отравленные корни и сладкие плоды».

Почему же естественный отбор сделал ощущение праведного гнева приятным? Представьте себе, что в маленьком поселении охотников и собирателей кто-то украл вашу еду, увел вашу пару или просто дурно с вами обошелся. Естественно, вам нужно преподать ему урок, иначе этот человек и дальше будет вести себя подобным образом. Что хуже, окружающие увидят, что о вас можно вытирать ноги, и чего доброго, начнут вести себя точно так же. В таком закрытом неизменном социуме было очень даже целесообразно разозлиться настолько сильно, чтобы пойти на конфликт с человеком, который пытается жить за ваш счет, и нанести ответный удар. И даже если вы проиграете, даже если встретите серьезный отпор, окружающие все равно увидят, что неуважение к вам будет иметь последствия. И даром ваши усилия не пропадут.

Сами понимаете, на современном шоссе это чувство абсурдно. Вы никогда больше не увидите водителя-хама, точно так же, как и всех тех, кто мог бы стать свидетелем вашей «мести». То есть гнев не принесет вам никакой пользы. Зато преследование кого-либо на машине на скорости восемьдесят миль в час может стоить вам куда большего (жизни, например), чем пара ударов в обществе собирателей и охотников.

Поэтому мы можем отнести агрессию на дороге к чувствам «ложным». Она ощущается приятно, но это иллюзия, потому что потакание этому чувству в большинстве случаев ничем хорошим для вас не закончится.

Есть множество примеров гнева в других обстоятельствах, который также будет «ложным» – его вспышки в лучшем случае окажутся бессмысленными, а в худшем – приведут к плохим последствиям.

Поэтому если бы медитация освободила вас от власти таких чувств, то в некотором смысле она развенчала бы иллюзию, которой вы незаметно для себя поддались. Иллюзию, заключающуюся в том, что гнев и вдохновленная им жажда мести – это в целом хорошо. На самом деле даже лично для вас в этом чувстве нет ничего хорошего.

Таков один из способов определения «истинности» и «ложности» чувств: если что-то видится, ощущается как хорошее, но ведет к плохим последствиям для нас, значит, это ложное чувство. Но есть и другой. Некоторые чувства, в конце концов, являются чем-то большим, чем просто ощущениями. С их помощью мы не просто судим о том, хорошо ли для нас будет что-то сделать, мы получаем вполне конкретные убеждения об окружающем мире и о том, как он влияет на наше благополучие. Эти убеждения тоже могут быть истинными или ложными – причем в самом прямом смысле.

Ошибки первого рода

Представьте себе, что вы в походе и вам надо пройти через территорию, где водятся гремучие змеи. А еще вы знаете, что всего год назад кто-то шел здесь один, его укусила змея и он умер. Теперь представьте, что в траве рядом с вашей ступней что-то зашевелилось. Это шевеление не просто пугает вас, вы чувствуете, что рядом с вами – гремучая змея. На самом деле, по мере того как страх достигает кульминации, вы можете настолько явно представлять себе его источник, что, даже если нарушитель спокойствия окажется ящерицей, то на какую-то долю секунды вы все равно увидите змею. Это иллюзия в прямом смысле слова – вы верите в существование того, чего на самом деле нет. Фактически, вы это «видите». Подобные ошибки восприятия с точки зрения естественного отбора известны как «ошибки первого рода» – как говорится, это фишка, а не баг. И пусть в девяноста девяти случаях из ста вы увидите несуществующую змею, в сотом случае эта ошибка может спасти вашу жизнь. Такова математика естественного отбора; быть правым в одном проценте случаев важнее, чем ошибаться в девяноста девяти – с точки зрения жизни и смерти, конечно же. Даже если в каждом из этих девяноста девяти вы испугаетесь зря.

Так что есть два существенных различия между иллюзией со змеей с одной стороны и иллюзией с пончиками и гневом с другой. В случае со змеей иллюзия явная – это истинная ошибка восприятия и ложное, пусть и непродолжительное, убеждение. А еще ваши эмоциональные механизмы в этой ситуации работают именно так, как и предполагается. Другими словами, эта иллюзия не является результатом несоответствия окружающей среды, в этом случае чувство, сформированное эволюционными механизмами, не стало ложным из-за изменений, произошедших в мире со времен общества охотников и собирателей. Скорее оно практически всегда было в буквальном смысле иллюзией и убеждало вас в чем-то, что является неправдой в отношении окружающего вас в конкретный момент мира. Напоминаю, что естественный отбор не формировал наш разум таким образом, чтобы вы видели мир ясно, а программировал нас на то, чтобы наши убеждения и восприятие заботились о сохранении генов.

И тут мы подходим к третьему различию между иллюзией пончика и гнева и иллюзией змеи – вторая иллюзия в долгосрочной перспективе может оказаться для вас полезной и оградить от проблем. Аналогично работают и другие похожие иллюзии, более вероятные для места вашего обитания, нежели змеи. Например, возвращаясь домой ночью, вы можете испугаться, что шаги за спиной принадлежат грабителю. И пусть вы, скорее всего, ошибаетесь, это в картине жизни не так уж важно – ведь, даже перейдя на другую сторону улицы на всякий случай, вы в итоге можете не стать жертвой преступления.

Боюсь, все это звучит куда более однозначно, чем должно. Может показаться, что есть два типа ложных чувств, неестественное несовпадение окружающей среды и естественные ошибки первого рода. И вы всегда должны игнорировать первое и следовать вторым. На самом деле все не так просто.

Например, испытывали ли вы когда-нибудь страх, что могли ненароком обидеть собеседника? Причем собеседника, которого вы в ближайшее время не увидите? И это был тот самый случай, когда знакомство не слишком близкое, а значит, звонить или писать, чтобы узнать, не обиделся ли человек, было бы очень странно?

Само по себе это чувство – волнение по поводу того, не обидели ли вы кого-то, – абсолютно естественно. Хорошие отношения с другими людьми повышали шансы наших предков на выживание и размножение. Не менее естественно и то, что, возможно, в некоторых случаях вы преувеличиваете обидчивость собеседника, даже если чувствуете уверенность в том, что были слишком резки. Это может быть еще одна из естественных ошибок первого рода – чув-

ство, что вы поступили неправильно, «запрограммировано» быть настолько сильным, чтобы вы немедленно исправляли ситуацию даже в тех случаях, когда это не требуется.

А вот что неестественно, так это то, как сложно исправлять эту ситуацию. В деревне охотников и собирателей человек, которого вы боитесь, что обидели, жил бы в двух шагах от вас, а значит, вы бы точно снова встретились – через полчаса или около того. Так что вы смогли бы оценить поведение предположительно обиженного человека и понять, все ли в порядке или все-таки нужно извиняться.

Другими словами, первоначальное чувство, пусть и иллюзорное, вполне естественно и создано для подобных случаев. Вот только изменения, произошедшие в современном мире, совершенно неестественным образом усложнили способы выяснить, иллюзорное это чувство или нет. А потому оно ощущается дольше, чем нужно, – и к сожалению, ощущение это не из приятных.

Еще один неприятный продукт подобного несоответствия окружающей среды – болезненная застенчивость. Мы запрограммированы естественным отбором на то, чтобы волноваться – и порой весьма сильно – о том, что другие думают про нас. В ходе эволюции люди, нравящиеся другим и уважаемые ими, куда более эффективно распространяли гены, чем остальные. Но в уже знакомом нам поселении охотников и собирателей ваши соседи знали бы очень многое о вашем поведении, а потому у вас было бы немного шансов одним-единственным поступком радикально изменить их мнение о вас в хорошую или плохую сторону. Общение с людьми не оказывало бы такого же давления на вас, какое оказывает сейчас. В современном мире мы часто оказываемся в неестественной ситуации, когда нам приходится встречаться с кем-то, кто знает о нас очень мало или не знает вообще ничего. Так что подобные события способны выбить из колеи, особенно если ваша мама любила повторять что-нибудь вроде «первое впечатление можно произвести лишь один раз». Переживая о том, как отреагирует на вас незнакомый человек, вы можете начать видеть то, чего на самом деле нет.

Рассмотрим эксперимент из области социальной психологии, проведенный в 80-е годы XX века. Художник по гриму наносил реалистичные «шрамы» на лица испытуемых, которым сообщили, что цель эксперимента – выяснить, как повреждения на лице влияют на реакцию окружающих. Под наблюдением исследователей испытуемым предстояло с кем-то пообщаться. Им показывали шрамы в зеркале, а потом, за пару минут до предполагаемой беседы, говорили, что над гримом нужно еще поработать – увлажнить «шрам», чтобы он не потрескался. На самом деле грим полностью стирали. После чего испытуемые отправлялись на встречу со своими собеседниками, имея вполне определенное представление о том, как сейчас выглядят. После беседы их спрашивали, отреагировал ли собеседник на шрам. О да, отвечало большинство. Более того, когда им показывали записанные реакции собеседника, испытуемые даже могли указать на те моменты, о которых говорили. Например, если собеседник отворачивался – очевидно же, что ему было неприятно смотреть на шрам¹¹. Таким образом, чувство – неприятное смущение – ведет к определенной иллюзии восприятия, к том у, что мы неправильно трактуем поведение других людей.

Современная жизнь полна эмоциональных реакций, имевших определенный смысл лишь в тех условиях, в которых развивался наш вид. Вы можете часами переживать, что в автобусе или самолете допустили какую-то бестактность, хотя никогда больше не увидите свидетелей вашего проступка, а значит, их мнение о вас не имеет значения.

Почему естественный отбор заставляет нас ощущать этот бессмысленный дискомфорт? Может быть, потому что в мире наших предков у него был вполне определенный смысл – тогда вы практически всегда существовали в обществе людей, которых будете видеть снова и снова и чье мнение о вас имеет значение.

¹¹ См. Gazzaniga, 2011.

Моя мама часто говорила: «Мы бы куда меньше переживали о чужом мнении, если бы знали, насколько другие люди заиклены на самих себе». Она была права. Мы совершенно напрасно считаем, что окружающие много думают о нас. Это иллюзия, так же как и то, что мнение о нас решительно всех людей на свете что-то значит. Но в той среде, где происходила эволюция нашего вида, эти ощущения были иллюзорны куда реже, а потому они и сегодня все еще очень стойкие.

Публичные выступления и другие ужасы

Если и есть что-то более неестественное, чем общество людей, которых вы никогда раньше не видели, так это выступление перед ними. Одна только мысль о подобном может вызвать у нас множество пугающих иллюзий о будущем. Предположим, что завтра вы выступаете с некой презентацией – может быть, это набор слайдов в PowerPoint, может быть, что-то попроще. Предположим также, что вы похожи на меня. Если вы похожи на меня, то чем ближе час X, тем сильнее становится ваша тревога. Более того, эта тревога может повлечь за собой стойкое убеждение, что во время выступления что-то пойдет не так. Вы даже можете представлять себе вполне конкретное развитие событий вплоть до настоящей катастрофы. Скорее всего, ваши предположения окажутся неверными. Потом, задним числом, станет ясно, что эти вспышки тревоги были ошибками первого рода.

Конечно, есть вероятность, что тревога будет способствовать тому, чтобы все прошло хорошо. Возможно, из-за нее вы сделаете потрясающую презентацию. Если так, то эти «апокалиптические презентационные ошибки первого рода» отличаются от «ошибок первого рода с гремучей змеей». В конце концов, ваш мгновенный страх перед гремучей змеей никак не влиял на то, окажется она на самом деле в шаге от вас или нет. А ваша апокалиптическая презентационная тревога, напротив, может быть вполне реальной причиной благоприятного исхода событий. Звучит убедительно.

Но давайте посмотрим правде в глаза: пусть иногда тревога повышает продуктивность, зачастую люди нервничают абсолютно бесполезно.

Некоторые бесконечно представляют себе, как их прицельно тошнит в толпу во время выступления, притом что с ними никогда подобного не случилось. Что касается меня, то я регулярно не сплю всю ночь перед выступлением из-за тревоги, что не высплюсь и на следующий день плохо выступлю. Хотя на самом деле все еще сложнее: я не просто волнуюсь о том, что не высплюсь. Периодически я, не иначе как ради разнообразия, переключаюсь на отвращение к себе из-за того, что смею быть человеком, который волнуется о том, что не выспится. Потом гнев на себя проходит, и я снова начинаю волноваться из-за недосыпа так сильно, что вообще не сплю.

С гордостью могу сказать, что теперь это происходит со мной очень редко. Но раньше такое было в порядке вещей, и я отказываюсь верить, что таким образом естественный отбор повышает мои шансы на выживание и размножение. Это же относится и к другим тревогам, связанным с социальным взаимодействием, будь то ужас перед походом на вечеринку (которая вряд ли закончится чем-то ужасным), волнение о том, как ребенок впервые в жизни сходит в гости с ночевкой (где от вас все равно ничего не зависит), или переживание о своей презентации после выступления (словно беспокойство о том, понравилась она слушателям или нет, может что-то изменить).

Я предполагаю, что все три этих примера имеют некоторое отношение к тому, как изменился наш окружающий мир. У наших предков не было ни вечеринок, ни ночевки, ни презентаций. Охотники и собиратели не оказывались в залах, набитых людьми, которых они видят впервые в жизни, и не выступали перед аудиторией, в основном состоящей из незнакомцев.

К слову, подобное несовпадение между нами как результатом естественного отбора и нашим окружением возникло не сегодня и не вчера. За последние несколько тысяч лет мы не раз оказывались в социальной среде, непредназначенной для нас. Будда родился в королевской семье, а значит, он жил в обществе, состоящем из сословий куда больших, чем поселение охотников и собирателей. И пусть PowerPoint еще не был изобретен, существуют свидетельства того, что люди выступали публично и что они испытывали перед этим тревогу. В качестве

одного из «пяти страхов» Будда называет «страх неловкости в обществе»¹². Этот страх все еще в пятерке главных – результаты опросов показывают, что публичные выступления считаются едва ли не самым ужасным, что может случиться.

Хочу еще раз пояснить (пусть и рискую повториться) – я не утверждаю, что подобная социальная тревога не является продуктом естественного отбора. Окружающая среда наших предков – окружающая среда нашей эволюции – включала в себя множество социальных взаимодействий, и эти взаимодействия влияли на распространение генов. Если у вас был низкий социальный статус и мало друзей, это снижало ваши шансы на успех. Впечатлять людей было важно даже тогда, когда не существовало PowerPoint. И точно так же, если ваши потомки не были очень успешны в общении с людьми, это снижало их репродуктивные перспективы, а значит, уменьшало возможность воспроизведения генов.

Похоже, что гены, заставляющие нас тревожиться о наших – и нашего потомства – перспективах в обществе, вошли в общий генофонд человечества. В этом смысле наши социальные тревоги могут считаться «естественными». Но они функционируют отнюдь не так, как функционировали в своей изначальной окружающей среде. Именно этим можно объяснить, почему зачастую мы испытываем абсолютно бесполезные иллюзии.

Таким образом, мы можем быть убеждены, например, что нас ждет неизбежная катастрофа, и это убеждение будет ложным и в буквальном, и в практическом смысле.

Если вы согласны с идеей о том, что многие из наших проблемных чувств в том или ином смысле являются иллюзиями, то сможете увидеть, каким образом медитация может помочь в том числе и избавиться от них.

Вот вам пример. В 2003 году, через пару месяцев после моего первого ретрита, я поехал в Кэмден, штат Мэн, чтобы выступить на ежегодной конференции под названием «Поптех». В ночь перед выступлением я проснулся в два или три часа от легкого приступа привычной тревоги. После нескольких минут, проведенных в размышлении о том, как я не выплусь из-за того, что размышлял о том, что не выплусь, я решил помедитировать, сидя в постели. Я сфокусировался на своем дыхании, а еще – на своей тревоге, на том, как сосет под ложечкой. Я попробовал посмотреть на это ощущение так, как учили на ретрите, без осуждения. Это чувство не было безоговорочно плохим, а потому и бежать от него не требовалось. Это было просто ощущение, я погружался в него и созерцал. Не могу сказать, что это было приятно, но чем сильнее я принимал его, чем меньше осуждал, тем легче его было чувствовать.

А потом случилось нечто, очень похожее на мой великий прорыв, вызванный передозировкой кофе. Тревога оказалась как бы вне меня, а я просто мысленно смотрел на нее, словно на абстрактную скульптуру в музее. Там, где чувствовалась тревога, у меня в животе, был плотный тугой узел – вот только под ложечкой больше не сосало. Болезненная еще пару минут назад тревога больше не была ни плохой, ни хорошей. И вскоре после того, как это чувство стало нейтральным, оно рассеялось полностью. Проведя еще несколько минут в состоянии приятного облегчения, я лег спать и заснул. А на следующий день... Чувствуете, как растет напряжение, да? На следующий день я выступил вполне благополучно.

В принципе, возможно справиться с тревогой и по-другому. Вместо того чтобы фокусироваться на чувстве, как сделал той ночью я, вы можете изучить мысли, связанные с ним. Так работает когнитивно-поведенческая терапия. Ваш терапевт будет задавать вам вопросы наподобие «Судя по тому, как вы выступали раньше, какова вероятность того, что в этот раз вы выступите плохо?» и «Если вы выступите плохо, разрушит ли это вашу карьеру?». И если вы увидите, что в ваших мыслях отсутствует логика, то тревога может ослабнуть.

Так что когнитивно-поведенческая терапия во многом соответствует духу осознанной медитации. И то и другое в определенном смысле задается вопросом о справедливости чувств.

¹² См. Thera, 20 07.

Просто в случае с терапией сам процесс «спрашивания» куда более буквален. Кстати, если вы решили совместить два этих подхода и, основав новую школу терапии, прославиться, то у меня для вас плохие новости – когнитивная терапия, основанная на осознанности (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), уже существует.

Уровни иллюзии: резюме

Если я все сделал правильно, вы сейчас должны чувствовать себя немного обманутыми – причем не мной, а собственным разумом. А ведь я даже не коснулся самых тонких, самых искусных иллюзий, создаваемых вашими чувствами. Этим я займусь позже. Пока давайте подведем краткие итоги и обозначим, как именно чувства могут вводить в заблуждение:

1. Наши чувства созданы не для того, чтобы давать нам реальную картину мира даже в самом «естественном» окружении. Чувства нужны были для того, чтобы наши предки-охотники и собиратели успешно передавали гены новому поколению. И если для этого требовалось, чтобы чувства их обманывали, – например, заставляли видеть несуществующих змей, – именно это и происходило. Этот тип иллюзий, которые можно назвать «естественными», помогает объяснить множество искажений в нашем восприятии мира и общества. Мы полны перевернутых представлений о себе, о наших друзьях, наших родственниках, наших врагах, случайных знакомых и даже незнакомцах. То есть, фактически, обо всех.

2. То, что мы живем в «неестественной» для нашего вида среде, делает чувства еще менее надежным советчиком в отношении реальности. Чувства, развившиеся для того, чтобы создавать иллюзии вроде несуществующих змей, должны по меньшей мере повышать шансы организма на выживание и размножение. Но в современной среде многие чувства, помогавшие нашим предкам в таком дарвиновском смысле, становятся бесполезными, а то и фактически снижают продолжительность жизни отдельных людей. Сильная ярость и излишняя любовь к сладкому – хорошие примеры. Когда-то эти чувства были «истинными» хотя бы в практическом смысле – они убеждали человека выбирать то, что принесет ему пользу. Но сегодня они, скорее всего, приведут к противоположным результатам.

3. В основе всего этого лежит ложное представление о счастье. Как говорил Будда, наши постоянные попытки чувствовать себя лучше ведут к тому, что мы переоцениваем то, как долго это «лучше» будет длиться. Более того, когда это «лучше» заканчивается, за ним следует «хуже» – чувство неустroенности и жажда большего. Задолго до того, как психологи описали гедонистическую беговую дорожку, ее увидел Будда.

А вот откуда она берет свое начало, он видеть не мог. Мы сформированы естественным отбором, а его главная забота – успешное распространение генов, точка. Мало того, что естественному отбору нет дела до истины как таковой, его не заботит и наше продолжительное счастье. Под его влиянием мы будем снова и снова погружаться в иллюзии о том, что принесет и не принесет нам длительного счастья, если в прошлом эта иллюзия помогла нашим предкам передавать гены дальше. Вообще-то, естественному отбору наплевать и на наше непродолжительное счастье, просто посмотрите на то, чего нам стоят все эти ошибки первого рода – испугаться девяносто девять раз подряд несуществующей змеи вряд ли пройдет даром для психики. С другой стороны, конечно, не стоит забывать о том, что на сотый раз этот испуг мог сберечь нашим предкам жизнь, а значит, привести к тому, что мы в итоге появились на свет. Тем не менее мы унаследовали не только страх воображаемых змей, но и другие страхи и тревоги. Как писал Аарон Бек, которого часто называют отцом когнитивно-поведенческой терапии, «цена выживания рода может равняться дискомфорту длиною в жизнь»¹³. Или, как сказал бы Будда, дуккха. А еще он добавил бы: но этого можно избежать, если разобраться с психологическими причинами этого дискомфорта.

Поймите меня правильно, эта глава не является обвинительным заключением для всех человеческих чувств. Многие, возможно даже большинство из них, служат нам верой и правдой – они не очень сильно искажают наш взгляд на мир, зато помогают жить и процветать. Моя

¹³ См. Beck, Emery, 1985, с. 4.

любовь к яблокам, мое нежелание брать нож за лезвие и забираться на небоскребы – все это к добру. При этом, я надеюсь, вы все же можете увидеть смысл в том, чтобы как следует исследовать свои чувства, чтобы понять, к каким из них стоит прислушиваться, а к каким нет, и попытаться освободиться от последних. И я надеюсь, вы понимаете, почему это сложно. Такова природа чувств – сложно отличить полезные от вредных, те, что заслуживают доверия, от тех, что ведут лишь к заблуждениям.

У всех чувств есть главная общая черта – они были созданы для того, чтобы убедить вас им следовать. Они по определению ощущаются как правильные и истинные. Они сами по себе заставляют вас не оценивать их объективно. Может быть, это объясняет, почему я так долго не мог постичь медитацию осознанности, почему она «не работала» для меня до тех пор, пока я не погрузился в нее полностью и не отправился на свой недельный ретрит в полной тишине. Но это не единственная причина.

Можно еще многое сказать о том, как чувства влияют на нас и почему так сложно изменить свое к ним отношение и выйти из подчинения. И о том, как работает наш мозг и почему так сложно войти в медитативное состояние в первый раз. Только после того, как я поехал на свой первый ретрит, я начал осознавать, насколько сложно – и почему так сложно – может быть достичь той точки, когда медитация осознанности действительно начинает работать.

С другой стороны, без труда не выловишь и рыбку из пруда. И в ходе ретрита я понял, насколько ценной «рыбкой» может быть медитация осознанности. На самом деле польза от нее куда больше, чем то, о чем я упомянул в этой главе. Боюсь, в моем описании опыт медитации звучал слишком обыденно. Конечно, выйти из-под контроля некоторых неприятных чувств – здорово. А если знание о том, что эти чувства в том или ином смысле «ложные», вам поможет, тем лучше. Но укрощение подобных чувств – лишь начало. Есть и другие грани осознанности, и иные, куда более глубокие и тонкие озарения, нежели понимание, что не стоит агрессивно вести себя на дороге.

Глава 4

Экстаз, блаженство и более важные причины для медитации



Строго говоря, «ретрит безмолвной медитации» – не совсем точное название. На том первом в моей жизни ретрите летом 2003 года ученики дважды в неделю все-таки разговаривали с наставником. В одном из этих случаев восемь или девять из нас собрались в комнате рядом с залом для медитаций. В течение сорока пяти минут мы могли говорить о том, что нас волнует.

Это было здорово – лично меня очень волновало, что я не могу медитировать! Мой великий прорыв с отстраненным наблюдением за собственной передозировкой кофеина еще не случился – к тому моменту я успел лишь провести полтора дня в безуспешных попытках сконцентрироваться на дыхании. Я пытался, снова и снова, но так и не смог «отключить голову». И когда подошла моя очередь высказаться, я рассказал именно об этом.

Последовавший диалог с наставником звучал примерно так:

- Ты замечаешь, что твой разум не может успокоиться?
- Да.
- Это хорошо.
- Хорошо, что мой разум не успокаивается?
- Нет, хорошо, что ты это замечаешь.
- Но это происходит постоянно.
- Тем лучше. Значит, ты многое замечаешь.

Если наставник тем самым пытался меня воодушевить, то ему это не удалось. Мне почудилась в его словах некоторая снисходительность. Вспомнились те времена, когда одна из моих дочерей была еще малюткой. Если у нее не получалось что-то, пусть даже очень простое, я как мог старался ее подбодрить. Например, если она падала, пытаясь залезть на трехколесный велосипед, я говорил что-то вроде: «Молодец, поднялась, как большая девочка!» Хотя, вообще-то, большие девочки, забираясь на трехколесные велосипеды, не падают.

Но позже я осознал, что та первая обратная связь, полученная от наставника, не была судорожной попыткой меня приободрить. Наставник был прав – замечая, что мой разум никак не хочет успокоиться, я фактически открывал для себя новую территорию. В обычной рутинной жизни, когда я начинал блуждать в собственных мыслях, то мог забраться чрезвычайно далеко, даже не замечая, как они ведут меня. Теперь же я следовал за ними не слишком далеко, а потом видел, что происходит, и освобождался. Пусть вскоре все начиналось с начала, но я хотя бы понимал, что мысли уводят меня за собой, и позволял этому осознанию занять их место.

Говоря научным языком, я начал наблюдать за тем, что психологи называют «сеть пассивного режима работы мозга»¹⁴. Эта сеть, согласно исследованиям мозговой активности, функционирует, когда мы не заняты ничем конкретным, – не разговариваем с другими людьми, не работаем, не занимаемся спортом, не читаем книгу и не смотрим фильм. По этой сети странствует наш разум в те минуты, когда не может успокоиться. И куда же он отправляется? В самые разные места, конечно, но, согласно исследованиям, чаще всего в прошлое или в будущее. Вы можете обдумывать недавнее прошлое или возвращаться к событиям, которые произвели на вас глубокое впечатление много лет назад; вы можете бояться предстоящих дел или сгорать от нетерпения ими заняться; вы можете планировать стратегию выхода из надвигающегося кризиса – или фантазировать о возможной интрижке с симпатягой за соседним столиком.

Когда ваш разум не может успокоиться, вы делаете все, что угодно, – кроме того, чтобы присутствовать «здесь и сейчас». С одной стороны, выйти из пассивного режима работы мозга очень просто – нужно лишь заняться чем-то, что требует концентрации. Порешайте кроссворд или попытайтесь жонглировать тремя теннисными мячиками. И пока не станете профессиональным жонглером, вряд ли вы сможете одновременно мечтать о человеке за соседним столиком.

Куда тяжелее выйти из пассивного режима, если вы ничем толком не заняты, – к примеру, сидите в зале для медитаций с закрытыми глазами. Поэтому вы и пытаетесь сконцентрироваться на собственном дыхании – разуму нужен некий объект внимания, чтобы отучиться от блужданий по этим извилистым тропам.

Но, даже используя подобный ментальный костыль, вы можете столкнуться с теми же трудностями, что были у меня в начале ретрита, а именно – вы будете снова и снова ловить себя на том, что блуждаете в мыслях, совершенно не в силах с этим совладать.

И каждый раз у вас будет соблазн ощутить расстройство, или злость, или – вот это мое любимое – отвращение к себе. Но тратить на это время не стоит – лучше просто отметить тот факт, что ваш разум вновь отправился в странствия, можно даже запомнить его маршрут (мысли о пугающей работе, ожидание ланча, размышления о неудачном ударе в гольфе), а после – вновь вернуться к дыханию. Именно об этом говорил мой наставник, отмечая лучик надежды в тучах моего рассеянного внимания. Этот лучик указывал в правильном направлении.

Нарушая пассивный режим работы моего мозга, выскальзывая из его сетей, осознавая, что мой разум вновь не может успокоиться, а после – возвращаясь к концентрации на дыхании, я начал выбираться из-под его влияния. Чем лучше и дольше у меня получалось концентрироваться на дыхании, тем менее активной становилась сеть пассивного режима. По крайней мере я так думаю. Потому что исследования, в которых производилось сканирование мозга начинающих адептов медитации, показали, что именно это с ними и происходит. А у опытных людей, которые промедитировали за свою жизнь десятки тысяч часов, активность сети пассивного режима во время медитации и вовсе чрезвычайно низкая¹⁵.

Ощущать спокойствие разума может быть очень приятно – словно вы наконец освободились от «белого шума» и почувствовали глубокое умиротворение. Это ощущение не обязательно посетит вас во время каждой медитации. Но некоторых людей именно это чувство, проявляющееся довольно часто, заставляет возвращаться к практике на следующий день, действуя как позитивное подкрепление.

¹⁴ См. Brewer, Worhunsky и др., 2011; Andrews-Hanna и др., 2010; Farb и др., 2007; Holzel и др., 2011; Lutz и др., 2008; и Davidson, Irwin, 1999.

¹⁵ См. Brewer, Worhunsky и др., 2011.

Как только вы достигнете этой точки и научитесь с помощью дыхания останавливать поток мыслей, то окажетесь на своеобразном перекрестке. И вам предстоит выбрать один из двух путей, один из двух разных типов медитации.

Сосредоточение и осознанность

Вы будете сосредоточиваться на дыхании в течение все более долгого времени, погружаясь в него все глубже и глубже, стараясь сфокусироваться на нем все сильнее. Продолжайте делать это. Скорее всего, вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Это так называемая медитация сосредоточения, причем вовсе не обязательно концентрироваться именно на дыхании. В зависимости от традиции, объектом может быть мантра, воображаемый образ, повторяющийся звук и многое другое.

Часто медитацию сосредоточения называют также медитацией безмятежности, потому что именно в это состояние вы сможете погрузиться. На самом деле подобная практика может принести куда более глубокие ощущения – мощнейшее чувство блаженства или даже медитативного экстаза.

Про «мощнейшие чувства» я не преувеличиваю. На пятый вечер моего первого ретрита я попробовал изменить стандартную схему – вдыхая, я по-прежнему сосредоточивался на дыхании, а выдыхая – на звуках окружающего мира. Это было легко – меня окружали жаркие сумерки массачусетской глубинки, окна в зале для медитаций были открыты, и до моего слуха доносился громкий многоголосый хор насекомых. Думаю, это были цикады. В процессе медитации я все сильнее сосредоточивался на дыхании и стрекоте цикад, и чем сильнее они завладевали моим вниманием, тем явственнее становились...

Через двадцать пять или тридцать минут я погрузился в потрясающее по своей глубине состояние, которое мне очень сложно описать. В последующих главах я постараюсь это сделать по мере своих сил, но пока скажу лишь, что впечатление было очень, очень ярким. Честно говоря, я бы добавил в предыдущее предложение еще одно «очень». У меня нет опыта употребления тяжелых наркотиков, но думаю, в ту ночь я испытал нечто подобное, находясь на грани между сильнейшими зрительными галлюцинациями и реальностью, ощущая всепоглощающее блаженство. Помню, это ощущение было особенно сильным в челюсти, словно в нее вкололи мощный стимулятор. Все мое существо было наполнено радостью и неким озарением, будто я пересек невидимую черту и оказался в другом мире.

Если эта история пробудила в вас желание попробовать, то вынужден разочаровать – книга у вас в руках – не о медитации сосредоточения, которая привела меня в это состояние. И мой ретрит был также посвящен не ей. Когда в конце недели я гордо рассказал одному из наставников, Майклу Грейди, о своем опыте, он ответил с небрежностью, слегка задевшей мое самолюбие: «Звучит неплохо, но не привыкай к этому». Этот ретрит был посвящен медитации осознанности, второй из двух основных разновидностей медитативных практик.

Осознанность и сосредоточение столь важны в буддистской философии, что и то и другое является ступенью благородного восьмеричного пути. А этот путь должен пройти каждый по-настоящему просветленный буддист. Более того, они являются, соответственно, седьмой и восьмой ступенью этого пути. Что, впрочем, не означает, что это его завершающие ступени – тут нас вводит в заблуждение само название «восьмеричный путь».

Смысл здесь не в том, чтобы последовательно достигать совершенства в каждой ступени, начиная с первой, «правильного воззрения», и далее следуя ко второму и третьему у, «правильному намерению» и «правильной речи». В настолько взаимопроникающем, взаимосвязанном процессе нельзя свести все к поступательному движению. Например, определенный прогресс в седьмой и восьмой ступени, «правильном памятовании» (то есть осознанности) и «правильном сосредоточении», поможет глубже осознать суть буддистских принципов и усилить «правильное видение».

Более того – и это напрямую относится к теме этой главы – пусть правильная осознанность и идет на восьмеричном пути раньше, для ее развития может понадобиться сначала

овладеть сосредоточением. Вот почему на первых порах в медитации осознанности предлагается фокусироваться на дыхании или на чем-нибудь еще. Концентрация в малых дозах – путь к освобождению от пассивной работы мозга и бесконечного монолога подсознания, который обычно отвлекает нас.

После того как вы с помощью концентрации стабилизируете свое внимание, его можно будет переключить на то, что вы хотели бы осознать по-настоящему. Чаще всего это некий внутренний процесс, например эмоции и телесные ощущения, хотя можно сосредоточиться на чем-то из внешнего мира, например на звуках. Дыхание же постепенно отходит на задний план, пусть и остается вашим «якорем», чем-то, что вы смутно осознаете, даже исследуя другие вещи и процессы, чем-то, к чему вы можете время от времени возвращаться. Главное – что бы вы ни испытывали, полностью присутствовать в этом, осознавать процесс. Балансировать на грани между погружением и необходимой дистанцией для созерцания – помните, так я описывал то, как наблюдал ощущения от передозировки кофеина?

Я понимаю, что осознанное наблюдение неких чувств – например, тревожности или нетерпения – звучит, наверное, не так привлекательно, как психоделический экстаз, в который я погрузился в процессе медитации сосредоточения тем летним вечером в Массачусетсе. Но у медитации осознанности есть свои привлекательные и порой весьма экзотические аспекты.

Осознанность в реальной жизни

Прежде всего, медитация осознанности – это хорошая тренировка для сознания. Привыкнув осознанно созерцать свои чувства в процессе медитации, вы и к реальной жизни будете относиться осознанно, а не слепо идти на поводу у ложных или непродуктивных чувств.

Вы будете все меньше злиться на водителей, которые нагло медлят пару секунд перед тем, как нажать на газ на зеленом сигнале светофора, хотя вы опаздываете на важную встречу. Будете меньше кричать на детей, супруга, себя или на кого вы обычно кричите. Меньше возвращаться мыслями к давнему унижению, чтобы снова и снова бессмысленно переживать по его поводу. Меньше мечтать, как бы отомстить тем, кто вас унизил, как бы приятны ни были такие мечты. И многое другое.

Еще одно достоинство медитации осознанности заключается в том, что она «настроит» вас на восприятие красоты. Особенно сильный эффект бывает во время ретрита, когда вы медитируете очень много и практически изолированы от «реального» мира, а значит, волнуетесь, предвкушаете или горько разочаровываетесь куда меньше обычного. Ваш разум остается без топлива для своих странствий, и вам намного проще присутствовать «здесь и сейчас».

Подобное глубокое погружение в самые обычные ощущения может кардинальным образом поменять ваше восприятие мира. Пение птиц зазвучит фантастически красиво. Текстуры окружающего мира, будь то поверхность кирпича, асфальт или дерево, станут чрезвычайно увлекательными. Однажды в середине ретрита, гуляя по лесу, я обнаружил, что стою и почти что ласкаю замысловато вылепленный природой ствол дерева. Уж поверьте мне, я не из тех ребят, что любят обнимать деревья.

Более того, я не из тех, кто останавливается, чтобы вдохнуть аромат роз. В обычный рабочий день я обедаю примерно так – открываю банку сардин, беру вилку, ем прямо из банки, стоя над кухонной раковиной, после чего выбрасываю пустую тару. Вот вам и ланч.

Но спустя несколько дней ретрита я обнаружил, что обедаю теперь совершенно иначе, что было удивительно с учетом того, насколько спартански с обывательской точки зрения мы питались: строго вегетарианская диета, никаких магазинных вкусов и, что самое страшное, никакого шоколада. Зайдя в обеденный зал впервые, я поразился, увидев, что множество людей в нем едят с закрытыми глазами. Но вскоре я понял, что, избавившись от визуальных раздражителей, можно погрузиться во вкус пищи на все сто процентов. Результат был удивительным – листик салата, пережеванный так медленно, чтобы воспринять не только вкус, но и текстуру, приносил пятнадцать секунд блаженства. А представьте себе, как ощущался кукурузный хлеб с маслом!

Во время ретрита привычные зрительные образы могут вызвать в душе настоящую бурю чувств. Помню, как потянулся открыть старую москитную сетку, и на меня вдруг накатило ощущение, как в кино в тот миг, когда крупный план совершенно обычного предмета оповещает нас о том, что сейчас произойдет нечто особенное. Конечно, ничего не произошло, если не считать нового потрясения из-за совершенно заурядного зрелища, которое случилось довольно скоро.

Однажды во время все того же первого ретрита я был в своей келье – записывал впечатления на каталожных карточках. В какой-то момент я посмотрел на опущенную оконную шторку и записал следующее: «Пока писал на этой карточке, был очарован игрой солнечного света, просочившегося сквозь листву и москитную сетку. Ощущается будто наркотик».

И раз уж мы заговорили о сильнодействующих средствах, рассказывая о плюсах медитационных ретритов, я обязан упомянуть и побочные эффекты. В тишине и уединенности вы освободитесь от мирской суеты, но можете, сами того не желая, озаботиться другими вещами – обычно это личные или семейные проблемы, которые в повседневной жизни, конечно,

частенько приходят вам на ум, но надолго там не задерживаются. Более того, близкие контакты с собственным разумом чреваты тем, что вы начнете смотреть на эти проблемы с другой стороны, возможно даже, с беспощадной честностью. Впрочем, если подумать, это тоже к лучшему. Разве смысл буддизма не в том, чтобы встречать страдание лицом к лицу, а не избегать его? Смотреть на него без страха и тем самым лишать силы?

По моему опыту, обычно это бывает полезно. Во время ретрита я «прорабатываю» проблемы, которые не дают мне покоя, и нахожу новую, более здравую точку зрения на них. Однако такая «проработка» может потребовать немало времени и усилий. Долгие медитационные ретриты чем-то похожи на экстремальный спорт для разума, где восторг мешается с ужасом. Правда, мне повезло, и поводов для восторга было раза в четыре больше. В повседневной жизни, не на ретрите, я обычно медитирую по полчаса утром и иногда еще немного в середине дня. Результаты, конечно, не такие впечатляющие – еще ни разу мои соседи не звонили в службу спасения, чтобы пожаловаться, что я ласкаю деревья у них в саду. Однако с тех пор, как я стал медитировать ежедневно, я куда чаще останавливаюсь, пока гуляю с собаками, чтобы полюбоваться корой дерева. А когда ем свои сардины из банки, то глубоко ощущаю их вкус и при этом по-настоящему *вижу* деревья за окном.

Пожалуй, здесь я остановлюсь и перестану восхвалять «жизнь в настоящем», «осознанное присутствие», «пребывание „здесь и сейчас“» и как там еще называют такой подход к жизни. Вряд ли эта тема нуждается в популяризации с моей стороны – в наши дни все на свете, от священников до профессиональных гольфистов, считают своим долгом замолвить словечко в пользу «осознанной жизни».

Кроме того, уделить слишком много внимания присутствию «здесь и сейчас» означало бы сильно упростить смысл медитации осознанности и в некотором смысле даже ввести вас в заблуждение касательно смысла буддистского учения. Как я писал в первой главе, «Сатипаттхана сутта», древний текст, известный под названием «Четыре основы осознанности», не содержит призывов жить сейчас или в настоящем. Он не содержит даже слов, которые можно было бы перевести как «сейчас» или «настоящее»[3]. Конечно, это не значит, что присутствие в настоящем два тысячелетия назад не было частью медитационного опыта буддистов. Если вы сосредоточитесь на своем дыхании или телесных ощущениях, как предписывается в древних текстах об осознанности, вы будете именно что присутствовать в настоящем. Однако, если вы хотите по-настоящему следовать буддисткой мудрости, если хотите принять красную таблетку, важно понять, что пребывание «здесь и сейчас» – всего лишь неотъемлемая часть практики, но не ее цель. Это не просветление, а только путь к нему.

Пути к просветлению

Кстати, пора поговорить и о просветлении. В буддистском смысле достичь просветления означает полностью освободиться от двойственной иллюзии, которой подвержены мы все: иллюзии того, что существует «внутри» нас, то есть в вашем сознании – и того, что существует «снаружи», то есть в окружающем мире[4]. Если вам непонятно, зачем ради этого прикладывать столько усилий, добавлю, что просветление еще называют освобождением, то есть освобождением от страданий – или дуккха, если вы предпочитаете оригинальный термин. А еще одно название этого состояния – нирвана. Уж о нирване-то вы наверняка слышали, правда?

О просветлении говорят разное. Некоторые считают, что достичь его способен любой из нас. Другие думают, что для этого надо забраться поглубже в азиатские джунгли и упорно «просветляться» сутками напролет в течение долгих месяцев, если не лет. Третьи полагают, что просветление в принципе недостижимо. Настоящее, подлинное просветление с этой точки зрения похоже на то, что математики называют асимптотой – кривая вашей реальности может бесконечно приближаться к этой черте, но никогда не коснется.

Не могу сказать, сколько человек достигли просветления и достиг ли его вообще хоть кто-нибудь. Но есть ощущение, что некоторые люди, упорно развеивая иллюзии о «внутри» и «снаружи», зашли так далеко, что пересекли некую грань.

Они достигли и поддерживают состояние восприятия, кардинально отличающееся от того, что свойственно большинству. И по словам этих людей, такое состояние гораздо приятнее, чем то, в котором пребываем мы с вами. Напрашивается вопрос – как же им это удалось? Каким образом можно достичь просветления или хотя бы приблизиться к нему настолько, чтобы ощутить глубокую трансформацию сознания и погрузиться в новый мир?

Многие думают, что подобные трансформации всегда внезапные и очень мощные. В конце концов, разве не так происходили все великие духовные озарения? Вспомните Моисея и неопалимую купину, Мухаммеда в пещере, Павла по дороге в Дамаск...

Говорят, даже Будда ощутил просветление во время одной особенно глубокой медитации. И если вы сомневаетесь в глубине и силе этого момента, просто посмотрите фильм «Маленький Будда» (где, как и в «Матрице», главную роль исполняет Киану Ривз). Вот уж всем видениям видение!

Если вы думаете, что главная цель медитации – мощное и всепоглощающее откровение или просветление, то может показаться, что из двух описанных мной практик к такому результату скорее приведет медитация сосредоточения – порукой тому хотя бы мой нечаянный эксперимент с расширенным вариантом медитации сосредоточения на том первом ретрите. Я ощутил, что внезапно приблизился к значительно более реалистичному взгляду на мир, совершил великий прорыв. И хотя я не думаю, что этот опыт приблизил меня к подлинному просветлению, кому-то другому, возможно, доводилось проникать на эту неизведанную территорию именно таким образом – через впечатляющее откровение в процессе медитации сосредоточения.

Но со времен моего первого ретрита я пришел к выводу, что, каким бы впечатляющим и глубинным ни был тот мой опыт и какой бы невзрачной ни казалась медитация осознанности в сравнении с ним, на самом деле ее путем тоже можно попасть в тот удивительный край, после посещения которого мир для вас никогда не будет прежним. Обычное внимательное созерцание внутреннего и внешнего миров может подарить вам нечто большее, чем просто способ приглушать неприятные ощущения или необычайно ярко воспринимать красоту мира. Медленно, постепенно, пусть не всегда равномерно, но упорно и неизменно, медитация осознанности изменит ваш взгляд на то, что на самом деле существует «вне» вас, а что – «внутри». То, что начинается как упражнение для снятия стресса, тревоги, гнева, для преодоления отвраще-

ния к себе, поможет глубоко осознать природу вещей, а после – ощутить настоящие свободу и счастье. Терапевтическая практика может превратиться в глубокий философский и духовный опыт. И это третье достоинство медитации осознанности – она предлагает путь из Матрицы к свободе.

Я был бы рад сказать, что весь этот раздел основан на моем собственном опыте, что я вижу окружающий мир предельно ясно, что я на себе ощутил этот кардинальный переворот в восприятии и что состояние блаженства для меня уже стало обычным. Но, к сожалению, это не так.

Однако я разговаривал со многими людьми, значительно более опытными в медитации, чем я, которые прошли по этому пути намного дальше, и с уверенностью могу сказать: все, что говорилось выше про просветление, – правда. Дальше в этой книге я приведу слова некоторых из таких людей и надеюсь, вам они тоже покажутся убедительными. Да и мне самому все-таки доводилось испытать подобную перемену в восприятии, пусть и ненадолго. Я уже описывал подобный опыт – в частности, как мне удалось увидеть и ощутить собственную тревогу с совершенно новой точки зрения или как раньше я стал иначе воспринимать состояние передозировки кофеина. Практически опытные адепты медитации, с которыми я беседовал, отмечают, что тоже испытывали подобные краткие озарения – и во многих случаях они оказывались ступенями к чему-то большему. Так что пусть я пока и не построил свой дворец просветления, но уже видел первые камни, заложенные в его фундамент.

Медитация внутреннего озарения

Строго говоря, увидеть эти камни мне помогла не просто медитация осознанности. Практика, которой я занимался, относится к конкретной школе, известной под названием «випассана». Это древнее слово обозначает ясное видение, обычно его переводят как «прозрение». Поэтому организацию, где я проходил ретрит в 2003 году, можно было бы назвать не «Общество медитации прозрения» (Insight Meditation Society), а «Общество медитации випассаны».

Учение випассана уделяет так много внимания осознанности, что некоторые люди, говоря «випассана», подразумевают осознанность, и наоборот. Однако разница между этими понятиями есть – едва уловимая, но очень важная. Медитацию осознанности можно использовать в разных целях, например, чтобы снизить уровень стресса. Но в традиционном понимании випассаны главная ее цель куда более грандиозна и заключается в достижении внутреннего озарения. И не в смысле понимания чего-то нового для себя. Цель в том, чтобы увидеть истинную природу реальности, и буддистские тексты, которым уже более тысячи лет, четко описывают, что имеется в виду. Согласно этим текстам, випассана – это понимание «трех признаков существования».

Два из них, в принципе, достаточно просты для понимания. Первый – не вечность. Ничто не вечно – и с этим трудно спорить. Второй признак существования – это дуккха, страдание или неудовлетворенность. И кто же из нас не страдал и не чувствовал себя неудовлетворенным? Цель медитации випассаны – не понять эти два принципа, а переосмыслить их, увидеть в настолько «высоком разрешении», чтобы глубоко принять то, как они пронизывают все сущее.

А вот третий признак, безличность, или, как его еще называют, «бессамость», «не-я» – совсем другое дело. Понять его далеко не просто[5]. Однако, согласно догматам буддизма, осмысление безличности – важнейший шаг к тому, чтобы увидеть мир в истинном свете, с такой ясностью, которая вымостит вам дорогу к просветлению. Свои первые шаги к осмыслению безличности я сделал на том самом ретрите. Теперь-то я понимаю – это началось примерно тогда, когда я пожаловался наставнику, что мой разум никак не может успокоиться и не дает мне сосредоточиться на дыхании.

Казалось бы, невеликое озарение – заметить, что вы постоянно отвлекаетесь на внутренний монолог и ничего не можете с этим поделать. На самом деле даже и не озарение вовсе, хотя мой наставник тогда готов был мне заплодировать. Но это все равно по-своему важный шаг. По сути дела, я сказал наставнику, что я, то есть моя «личность», которая, как мне казалось, отвечает за все происходящее со мной, на самом деле не в состоянии управлять фундаментальной основой моего сознания – моими мыслями.

Как мы увидим в следующей главе, это отсутствие контроля – важная составляющая того, о чем говорил Будда, уделяя так много внимания принятию безличности. А позднее мы поймем, что, как ни парадоксально, осознание собственной безличности помогает научиться лично – насколько вообще бывает что-то личное – управлять своей жизнью.

Глава 5

Ваша предполагаемая безличность



Аджан Чаа, тайский монах, сделавший очень многое в XX веке для популяризации медитации випассаны на Западе, много говорил о сложности восприятия буддистской идеи анатмана, или «не-я», «безличности». Основной смысл этого понятия состоит в том, что личность – мое или ваше «я» – в определенном смысле не существует. «Чтобы понять безличность, следует медитировать, – говорил он. – Если вы попытаетесь осознать эту доктрину одним только разумом, то почувствуете, что ваша голова вот-вот взорвется»¹⁶.

Рад сообщить, что моя голова все еще цела. Так что вы тоже можете попробовать вникнуть в безличность, не прибегая к медитации и не опасаясь, что ваша черепная коробка взорвется. Правда, не факт, что у вас получится. Я постараюсь помочь вам приблизиться к успеху, но, если к концу этой главы вы почувствуете, что все еще далеки от кристально ясного понимания идеи в целом, не волнуйтесь – вы не одиноки.

В любом случае своим высказыванием Аджан Чаа хотел не только выразить сложность осознания доктрины безличности. Его слова подчеркивали, что в буддизме важно осмысливать идеи опытным путем, через медитацию. Одно дело – абстрактно принять идею безличности, и совсем другое – реально ощутить ее на собственной шкуре. Особенно, если вы хотите не просто принять эту концепцию, а стать с ее помощью счастливее и совершеннее, вывести связи с окружающим миром на новый уровень и почувствовать большее великодушие к нем у. Ведь, согласно буддизму, глубокое, истинное осознание, что «я», личности, не существует, делает человека более бескорыстным и самоотверженным.

Только посмотрите, в каких ярких красках описывает это буддистский монах Рахула Валпола в своем важнейшем труде «Чему учил Будда», впервые увидевшем свет в 1959 году: «Согласно учению Будды, идея себя – это придуманная, ложная вера, которой не соответствует никакая действительность, она порождает вредные мысли о „мне“ и „моем“, эгоистичное желание, похоть, привязанность, ненависть, злобу, самомнение, гордыню, эгоизм и другие омрачения, загрязнения и трудности. Это источник всех забот в мире – от личных ссор до войн между народами. Вкратце, все зло в мире может быть прослежено до этого ложного взгляда»¹⁷.

Тут уж волей-неволей начнешь мечтать, чтобы как можно больше людей осознали, что у них нет «я»! Однако опыт полного и зрелого принятия безличности есть в основном у тех, кто очень долго и упорно практикует медитацию. Уж точно намного дольше, чем я. Если спасение мира зависит от того, как много представителей рода человеческого переживут этот опыт, боюсь, ждать придется очень долго.

¹⁶ См. Kornfield, Breiter и др., 1985, с. 173.

¹⁷ См. Rahula, (195 9) 1974, с. 51. Перевод Берхина И. В.

Но нужно же с чего-то начать! И тут у меня для вас есть хорошая новость – осознание безличности не такая штука, которая либо есть, либо нет. Иными словами, не стоит думать, что вы либо перешагнете невидимую черту, за которой испытаете трансформацию сознания, либо так навсегда и останетесь во тьме неведения. Как бы странно это ни звучало, практикуясь в медитации ежедневно, вы можете потихоньку начать испытывать безличность. А потом, со временем, испытывать ее все больше и больше. И, кто знает, может быть, в полной мере ощутите, что у вас нет никакого «я». И даже недолгие частичные озарения все равно будут приносить важный и продолжительный эффект, а польза для вас и всего человечества станет накапливаться. И, кстати, на мой взгляд, то, что Аджан Чаа называл «осознать разумом», то есть попытаться понять безличность абстрактно, как концепцию, – кому-то очень даже может помочь вступить на этот путь в своей медитационной практике.

В частности, наверное, стоит поразмыслить над тем, что говорил о безличности сам Будда. Но прежде, чем мы начнем размышлять, хочу добавить к предупреждению Аджана Чаа еще одно, свое собственное. Дело в том, что Будде свойственно весьма своеобразно подбирать слова, отчего путь на вершину осознания всей концепции становится еще более крутым. Будда анализирует человеческий разум совершенно не так, как это делают психологи или, если уж на то пошло, мы с вами. После этой главы мы вернемся на твердую и ровную почву современной науки, а пока просто поверьте мне на слово: в том, чтобы посмотреть на безличность с вершины глазами Будды, есть большой практический смысл.

Конструктивная проповедь о безличности

Логичнее всего будет начать с текста, известного как «Сутра о бессамости». Он считается одним из самых ранних высказываний Будды на эту тему. Поводом для этого уموпостроения стала встреча с пятью монахами. События развиваются по типичному сценарию: Будда объясняет монахам логику, лежащую в основе его учения, и они мгновенно убеждаются в его правоте. Конкретно эти пятеро тут же просветляются – к концу сутры все они превращаются из обычных монахов в архатов, полностью просветленных и свободных. Эти пятеро монахов – первые, кто достиг подобного уровня после самого Будды. То, что это важнейшее достижение напрямую связано с осознанием ими собственной безличности, показывает нам, насколько эта идея важна для всего буддистского учения. И то, что именно «Сутра о бессамости» привела к подобному событию, ставит ее на особое место в буддийских канонах.

Как и большинство догматов древних философий и религий, идея безличности (бессамости) имеет множество толкований, а потому люди, споря об истинном ее значении, могут ссылаться на самые разные буддистские тексты. Однако основным, фундаментальным текстом, основой основ является «Сутра о бессамости».

Чтобы поколебать уверенность монахов в справедливости их привычных взглядов на собственную сущность, Будда задает им вопросы о том, где именно в человеческом существе мы можем найти что-нибудь такое, что точно можно назвать «я», самостью, душой или, говоря современным языком, личностью. К поиску такого места он подходит системно: последовательно перебирает пять так называемых «совокупностей», которые, согласно буддистской философии, составляют человеческую сущность и опыт человека. Детальное описание этих совокупностей потребовало бы отдельной главы, но для наших целей достаточно просто обозначить их:

- 1) физическое тело (в этой сутре именуемое формой), включающее в себя такие органы чувств, как глаза и уши;
- 2) чувства;
- 3) восприятие (например, звуков или образов);
- 4) умственные построения (большая категория, включающая в себя сложные эмоции, мысли, наклонности, привычки, решения);
- 5) сознание (или «осознание») – в особенности осознание остальных четырех совокупностей¹⁸.

Будда проходит по списку из пяти совокупностей и спрашивает, может ли хотя бы одна из них считаться самостью. Другими словами, какая из совокупностей воплощает те качества, которыми, как вам кажется, обладает «я»? Отсюда, в свою очередь, возникает вопрос: а какие качества, по-вашему, несет в себе «я»? Или, если уж на то пошло, что именно «я» значило для Будды? К сожалению, Будда не удосужился подробно растолковать свой «понятийный аппарат». Однако, если вы внимательно перечитаете его аргументы против самости, против личности, то сможете уяснить, что же он все-таки имеет под ней в виду. А именно, какие конкретные свойства должно заключать в себе то, что может называться «я», или личностью.

¹⁸ Эти совокупности в буддийской традиции называются «скандха», досл. «куча»; в литературе именуются также группами элементов опыта или психофизическими совокупностями. Автор цитирует «Сутру о бессамости» (Анатта-Лакхана-Сутту) в переводе с языка пали, выполненном К. Н. Дж. Мендис. Названия пяти скандх (рупа, ведана, санджня, самскара и виджняна) в этом тексте переведены как форма (form), чувство (feeling), восприятие (perception), умственные построения (mental formations) и сознание (consciousness), однако в действительности наполнение этих понятий гораздо сложнее. Далее цитаты из сутры приводятся в переводе Титова Л. А. с английского текста К. Н. Дж. Мендис, за исключением отдельных фрагментов, не соответствующих англоязычному источнику. – *Прим. пер.*

Для начала он связывает идею самости с идеей контроля. Вот что он говорит о совокупности «формы», физического тела: «Если бы форма обладала самостью, она не вела бы к страданию и могла бы быть получена следующим образом: „Пусть моя форма будет такой, пусть моя форма будет не такой“».

Но, отмечает Будда, наши тела являются причиной страданий, и мы не можем, как по волшебству, изменить это, просто сказав: «Пусть моя форма будет такой». То есть форма – то, из чего сделано человеческое тело, – на самом деле неподвластна нам. Поэтому, говорит Будда, форма – это не самость. Мы – не наши тела.

Так он перебирает и остальные совокупности, одну за другой. «Если бы чувство обладало самостью, оно не вело бы к страданию и могло бы быть получено следующим образом: „Пусть мое чувство будет таким, пусть мое чувство будет не таким“». Но мы не хозяева своим чувствам и не можем подобным образом управлять ими – испытываем же мы неприятные ощущения, хотя рады были бы вовсе их не знать[6].

И Будда заключает, что чувства – тоже не самость.

То же относится и к восприятию, уму и сознанию. Контролируем ли мы эти совокупности опыта – по-настоящему у, полностью, так, чтобы они никогда не вели к страданию? А если нет, то почему считаем частью своей самости, своей личности, своего «я»?

К этому моменту некоторые из читателей могут начать задаваться вопросом: «Так, стоп, то есть Будда считает, что „я“ – это нечто, чем мы управляем? А мне как-то всегда казалось наоборот, что мое „я“ – это тот, кто управляет всем во мне, этаким внутренним директором». Хотя может быть, конкретно вам ничего такого в голову не пришло и вообще непонятно, с чего бы у кого-то мог возникнуть такой вопрос. Потому-то и трудно говорить о личности, что каждый представляет ее по-своему.

Но если вы все-таки задаетесь этим вопросом, то могу предложить вот какой ответ: идея «я» как некоего управляющего вашей сущностью куда более четко и ясно описывается в других буддистских текстах, где опровергается возможность существования такого «я». Впрочем, можно сказать, что и в этом тексте Будда неявно отрицает ее существование[7]. В любом случае «внутреннего управляющего» (или его отсутствие) мы рассмотрим в следующей главе. Пока же мой совет – не беспокойтесь, если вам не удастся понять все тонкости логики Будды. Достаточно, чтобы у вас сложилось общее представление об этой сутре. То, как Будда одну за другой перебирает все совокупности человеческого опыта в поисках самости, поможет нам в будущем, чтобы понять, как адепт медитации, даже начинающий, может применить на практике идею безличности.

Контроль – не единственное, что для нас означает «я», и не единственное свойство самости, которое в этой сутре обсуждает Будда. Когда я думаю о своем «я», мне представляется нечто неподвластное времени. С тех пор как мне было десять лет, я стал совсем другим человеком, но разве что-то внутри меня – моя внутренняя суть, моя личность – не осталось неизменным? Разве это – не единственное надежное ядро в бесконечно меняющемся мире?

Будда бы точно с этим не согласился: он считал, будто нет ничего постоянного, все меняется. В «Сутре о бессамости» он подходит скептически к каждой из пяти совокупностей: «Что вы думаете об этом, о монахи? Чувство постоянно или не постоянно?» Естественно, монахи отвечают: «Не постоянно, почтенный». Будда продолжает: «Восприятие постоянно или не постоянно?» И так с каждой совокупностью – умом, формой, сознанием. Ни одна из них не постоянна, и монахи с этим соглашались. Так доказывается, что два качества, приписываемых личности, – контроль и неизменность – на самом деле ничему не свойственны. Их нет ни в одной из пяти совокупностей, определяющих человеческое бытие. К этому сводится суть доводов Будды в его первом и самом известном рассуждении о безличности. Эти же доводы чаще всего принимаются за основу буддистской мысли о том, что личности не существует.

Безличность – значит отсутствие личности?

Однако у этого важнейшего довода в пользу безличности есть странное свойство – именно благодаря ему можно предположить, что личность все-таки существует.

Ближе к концу сутры Будда в качестве «домашнего задания» предлагает монахам перечислить все совокупности, добавляя: «Это не мое, это не я, это не моя самость». Он говорит, что монах, сделавший это без колебаний, «избавляется от страстей. Избавившись от страстей, он обретает освобождение».

Ну хорошо. Но если «я» не существует, то кто освободился-то после отказа от всех этих не обозначающих «я» совокупностей? Кто отказывается от них? Если вас как личности не существует, кто будет говорить «это не мое, это не я»? Если что-то не мое и не я, значит должно быть какое-то «я», правильно? Как может Будда, с одной стороны, говорить, что самости не существует, а с другой – продолжать использовать понятия «я», «он», «она»?

Чаще всего буддисты отвечают на эти вопросы так: в глубинном смысле самости действительно не существует, просто человеческий язык не слишком подходит для того, чтобы описывать глубинный уровень реальности.

То есть на практике, в качестве языковой условности мы вынуждены говорить о существовании некоего «меня», «тебя», «ее» и «его». Другими словами, «глубинной» самости действительно нет, есть лишь «условная». Становится ли нам от этого легче постичь идею? Не очень, если честно. Тогда как вам объяснение попроще, от учителя-буддиста: «Ты реален, но не то чтобы по-настоящему реален»?

Все еще непонятно? Что ж, попробуем разрешить парадокс с другой стороны: а что, *если в этой знаменитой сутре Будда на самом деле не пытался отрицать существование самости?* Знаете, зачем я выделил это курсивом? Чтобы подчеркнуть, насколько радикально такое предположение для большинства буддистов – по крайней мере для представителей «основных течений» буддизма. Однако некоторые мыслители-отщепенцы всерьез обсуждали ее¹⁹, так почему бы и нам к ней не присмотреться?

¹⁹ См., в частности, Harvey, 1995 (упоминается в тексте ниже) и Thanissaro, 2013. Ответ Таниссаро можно найти в издании Bodhi, 2015.

Неортодоксальная теория

Первое, на что обращают внимание эти инакомыслящие, – это тот факт, что в своем первом, основополагающем размышлении о безличности Будда на самом деле нигде не говорит, что самости не существует. Он говорит о том, что ни одна из пяти совокупностей не является нашим «я», но при этом не утверждает, что «я» не может заключаться в чем-то еще! Может быть, человек есть нечто большее, чем эти пять совокупностей!

Да, возможно. Однако будьте готовы, что, стоит вам заговорить о подобной возможности, множество «традиционных» буддистов немедленно горячо возразят вам, что, согласно буддистской философии, человек – это именно и только пять совокупностей, пусть Будда и не говорит об этом в конкретной сутре. Идея о том, что пять совокупностей охватывают все, стала для буддистской философии такой же догмой, как и идея о том, что «я» не существует.

Однако нас с вами интересует не то, являются ли эти постулаты частью буддистской философии, а были ли они присущи ей изначально и поддерживал ли их сам Будда. А в первом серьезном размышлении Будды о самости ни та ни другая идея не высказывались. Так о чем же думал Будда, когда говорил так, словно есть некое «я», способное отринуть пять совокупностей и тем освободиться? Если поразмыслить, может быть, с его точки зрения, изначально «я» содержит в себе что-то еще помимо них.

Возможен и другой ответ на вопрос, где именно мы находим это освобожденное «я»: может быть, не все совокупности между собой равны. Может, одна из них – сознание – особенная. То есть, после того как «я» отказывается от всех пяти совокупностей, именно сознание остается, освобожденное от пут остальных четырех. И именно некая очищенная форма сознания и является тем самым «я», отказавшимся от самости.

Ортодоксальные буддисты тут же напомним: Будда говорит о том, что «я» отказывается от сознания точно так же, как и от остальных четырех совокупностей, – другими словами, оставшееся после освобождения «я» связано с сознанием не более, чем с остальными четырьмя свойствами человеческой сущности.

Замечание справедливое. С другой стороны, есть сутры (пусть таких и немного), где Будда говорит иначе. Так, в одной сутре он утверждает, что после того, как вы примете идею бессамости всерьез и отринете пять совокупностей, освободится ваше *сознание*. Более того, описывая освобожденное сознание, он плавно переходит к описанию освобожденного человека. Он говорит о сознании: «Освободившись, оно становится твердым. Став твердым, оно становится удовлетворенным. Став удовлетворенным, оно становится невредимым. Став невредимым, оно достигает нирваны»²⁰. Когда Будда говорит о сознании так, словно оно само по себе освобождается, он описывает своеобразные отношения между сознанием и остальными четырьмя совокупностями. В своем обычном состоянии – с которым все мы, непросветленные, имеем дело, – сознание «вовлечено» в остальные совокупности, говорит Будда. Оно связано с чувствами, умственными построениями, восприятием и формой.

Сознание не только имеет доступ к восприятию, телесным ощущениям и многому другому. В конце концов, даже если вы достигнете полного просветления, ваше сознание все равно будет иметь доступ ко всему этому опыту. Собственно, если бы этого доступа не было, о просветлении в отношении чего вообще можно было бы говорить? «Вовлеченность» скорее означает мощную связь между сознанием и другими совокупностями. Вовлеченность есть продукт «вожделения», как описывает это Будда, которое люди испытывают к четырем совокупностям; привязку к ним, собственническое отношение. Другими словами, «вовлеченность» сохраняется до тех пор, пока человек не понимает, что совокупности не являются его «я». Человек

²⁰ Цит. по: Самьютта Никая 22:53, Bodhi 2000, с. 89–91.

цепляется за эмоции, мысли и другие элементы совокупностей, словно они – его собственность. Но это не так[8].

Размышления Будды о вовлеченности предлагают привлекательную в своей простоте модель: освобождение означает изменение отношений между вашим сознанием и тем, что вы обычно считаете его «содержимым» – вашими чувствами, мыслями и прочим. Как только вы поймете, что они не составляют ваше «я», отношения между ними и сознанием станут созерцательными, а не вовлеченными. И ваше сознание освободится. И то «я», что останется, – «я», которое Будда описывает в этой первой сутре о бессамости как освобожденное, – будет именно ваше освобожденное сознание.

Я был бы рад сказать, что вот так ясно и безоговорочно можно дать ответ на заданный мной вопрос: если пять совокупностей – это все, что составляет человеческое естество, то кто же тот «он», который в первой сутре о бессамости описывается как освобожденный? К сожалению, чем глубже вы будете погружаться в размышления о вовлеченности, со всеми их противоречиями и двусмысленностями, проблемами перевода и древними комментариями, тем труднее вам будет найти простой ответ[9]. Однако Будда действительно неоднократно, в первой сутре и в других, говорит о том, что сознание не является самостью, что «вы» должны отпустить его, чтобы освободиться. Это не очень хорошо сочетается с идеей о том, что, отказавшись от четырех других совокупностей, «вы» можете счастливо обитать в пятой – в освобожденном сознании.

Но не отказывайтесь от этой идеи сразу. Некоторые буддистские философы предполагают, что существует два типа – или два режима, или два слоя – сознания. Как ни назови, один из них – то, от чего вы освобождаетесь, а другой – то, что остается с вашим «я», то, что и есть вы – после освобождения.

Первый тип сознания глубоко связан и полностью вовлечен в остальные совокупности, второй же скорее отстраненно наблюдает за ними и остается даже после того, как эта вовлеченность разрушается.

Те, кто давно занимается медитацией, зачастую описывают так называемое «сознание свидетеля», в целом напоминающее второй тип сознания, причем многие из них пребывали в этом состоянии на протяжении долгого времени. Может быть, если бы они так и остались в нем, их назвали бы «просветленными». Может быть, именно в «сознании свидетеля» и обитает «я», оставшееся после освобождения[10].

Может быть. А может быть, надо признать правоту Аджана Чаа – если пытаться понять доктрину бес-самости головой, голова может и взорваться. Так что, возможно, лучше оставить попытки интеллектуального анализа, а то как бы чего не вышло. И если физически ваша голова после этих попыток уцелела, то беспорядка в ней наверняка прибавилось. Могу вас успокоить: необязательно разбираться с этим состоянием сейчас, можно подождать несколько лет, пока длительная практика медитации доведет вас до полного просветления. И вот тогда, полностью приняв доктрину бессамости, вы ее мне и растолкуете. А пока мой совет – продолжайте радоваться тому предположению, которому радовались, наверное, всю свою жизнь. Предположению, что где-то внутри вас есть нечто, достойное называться «я». И не чувствуйте себя злым нарушителем буддистских догматов просто потому, что вы думаете о себе как о личности. Но не забывайте и о невероятной возможности того, что ваша личность, ваше «я», на глубинном уровне – вовсе не то, чем вы ее всю жизнь считали.

Если бы вы последовали наставлениям Будды и отринули огромную психологическую составляющую, о которой всегда думали как о части себя, ваше представление о том, что такое быть человеком радикально изменилось бы. Если бы вы вошли в состояние, которое он описывает, то ваше «я» стало бы совсем другим.

Как бы это ощущалось? Мне сложно сказать, я так и не отказался от этой огромной психологической составляющей. Но у меня был опыт, описанный во второй главе, – мой первый

«успех» в медитации. Напряжение в челюсти и передозировка кофеина, которые заставили меня скрежетать зубами – и внезапно перестали казаться частью меня. И в следующее мгновение перестали быть неприятными. Я все еще осознавал ощущение в челюсти, но мое сознание больше не было вовлечено в него, я не воспринимал это ощущение как свое. Я не отказался от привязки ко всем своим чувствам, как говорил Будда, но я отказался от связи с этим конкретным ощущением. Можно сказать, я осознал, что оно необязательно должно быть частью меня. Я осознал себя заново, исключив это ощущение.

Безусловно, в некотором смысле это чувство оставалось частью моего сознания, но теперь я скорее созерцал его – так, как созерцаю деревья, покачивающиеся от ветра за окном, пока пишу это предложение. Напряжение, из-за которого я чуть не раскрошил собственные зубы, было «не мое», и я мог спокойно, отстраненно наблюдать за ним.

Зубная боль – без боли

К слову, о зубах. Эдвард Конзе, выдающийся исследователь XX века, писал о буддистской концепции самости следующее: «Вот, скажем, есть зуб, и есть повреждение этого зуба; это – процесс, происходящий в зубе и нерве, который к нему подходит. Если теперь мое „я“ присоединится к этому зубу, убедит себя, что это – „мой“ зуб (а иногда убеждать себя особо и не требуется), и поверит, что все то, что происходит с зубом, воздействует на меня, то результатом, скорее всего, станет какое-то беспокойство мысли». Аналогично, писал он, «уверенность в существовании „я“ буддисты рассматривают как неперемное условие для возникновения страдания»²¹. Другими словами, вы будете страдать от зубной боли только в том случае, если болит *ваш* зуб. Один мой знакомый, очень опытный в медитации, решил проверить это предположение и попросил стоматолога не использовать анестезию при лечении кариеса. Не то чтобы ему так уж понравилось, но мой знакомый утверждает, что это все равно было лучше, чем потом два часа ходить с полупарализованным лицом, как обычно после укола.

Лично я выбрал бы парализованное лицо – не думаю, что способен на глубокую осознанность в кресле у стоматолога. Однако и мне довелось пережить похожий опыт – через десять дней после начала двухнедельного ретрита. Зуб стал реагировать болью на любое питье – как потом выяснилось, требовалась чистка каналов. Даже если я пил жидкость комнатной температуры, боль была острой и невыносимой. В конце концов я устроился у себя в келье и полчаса медитировал, после чего набрал в рот воды, чтобы прополоскать зуб.

Результат ошеломил меня. Пульсация во рту была настолько сильной, что я буквально растворился в ней. Но ощущение само по себе было не неприятным, а чем-то ровно посередине между болью и блаженством. Периодически меня словно накрывало каким-то старомодным вдохновением – я благоговел перед силой и даже, возможно, величием и красотой обуревавших меня чувств. Если сравнивать то состояние и обычную зубную боль, то в нем было гораздо меньше «Ой!» и гораздо больше «О!».

Такое могло произойти со мной только во время ретрита – обычной получасовой медитации мало для того, чтобы войти в состояние объективного созерцания и перестать ощущать страдание от зубной боли. Но подобный опыт свидетельствует, что выбор, испытывать или не испытывать боль, может быть сознательным и добровольным.

Конечно, благодаря современным стоматологам зубная боль тревожит нас куда меньше, чем современников Будды. Больше всего нас тревожит... тревога. Я уже рассказывал, как мне удалось отказаться от некоторой ее части ночью перед выступлением в Кэмдене. Тогда я лишь бесстрастно созерцал свою тревогу. Может быть, Будда сказал бы, что мое сознание перестало быть «вовлеченным» в нее.

Посмотрим на случившееся с другой стороны: чтобы отпустить тревогу, которую я воспринимал как часть себя, нужно было отделить созерцание от оценивания. Я продолжал испытывать тревогу, но в этом не было ничего хорошего или плохого. Во второй главе мы говорили, что естественный отбор сформировал чувства таким образом, чтобы мы могли давать оценку окружающему миру, воспринимали явления как хорошие или плохие. Будда верил, что чем меньше мы судим о мире, – включая наш внутренний мир, – тем яснее видим его и тем слабее становятся наши иллюзии.

²¹ Цит. по: Конзе Э. Буддизм: сущность и развитие. СПб, «Наука», 20 03. Перевод И. Беляева под редакцией С. Пахомова. – Прим. пер.

Управлять, отпустив руль

Отпуская все эти неприятные чувства – напряжение в челюсти, зубную боль, тревогу, – я познал еще один важный парадокс: парадокс контроля. С самого начала эти три надоедливых чувства доказывали, что я их не контролирую, – напротив, это они контролировали меня! В то же время, если согласиться с концепцией Будды, отсутствие контроля над чувствами доказывало, что на самом деле они – не часть меня. А согласившись с тем, что они не принадлежат мне, я почувствовал освобождение от этих чувств и как будто снова стал хозяином своим чувствам. Лучше, наверное, даже сказать так: то, что я не хозяин своим ощущениям, перестало быть проблемой.

Обратите внимание, как часто в предыдущем разделе я использую слова типа «я», «меня» – с первого взгляда видно, как далек я от подлинной безличности.

Ни в процессе переживания того или иного опыта, ни в ходе попыток проанализировать его позже, я так ни разу и не приблизился к тому, чтобы отказаться от своего «я». При этом я все равно серьезно пересмотрел взгляды на самого себя – и, возможно, однажды осознаю, что это были мои первые шаги на пути к безличности в полном смысле этого слова. Думаю, все-таки некая концепция личности в голове каждого из нас может быть и полезной. Возможно, именно благодаря ей вы однажды перестанете верить в существование личности. Ученый, исследователь буддизма Питер Харви пишет: «Можно относиться к личности как к ракете, которая отправляет груз в космос, побеждая силу притяжения. Она дает силу для того, чтобы вывести разум из „гравитационного поля“ вовлеченности в личностные факторы [совокупности, о которых мы говорили ранее. – *Прим. авт.*]. После чего, словно отработанный двигатель, отпадает и сгорает, уже ненужная»²². В любом случае Харви верит, что учение о безличности «больше о том, что делать, а не о том, что думать»²³. Кто знает, может, так же на эту идею смотрел и Будда. Может быть, он не пытался привить доктрину, а просто рисовал для нас карту и показывал на ней, что множество вещей, которые мы привыкли считать частью себя, на самом деле – не мы. С этой точки зрения в первой сутре о бессамости Будда говорил вовсе не о метафизике, не о проблеме разума и тела и даже не о чем-то чисто философском. Он всего лишь пытался подтолкнуть монахов к освобождению через изменение их представлений о собственном разуме²⁴.

Это объяснило бы ту часть сутры, которая вызывает множество вопросов у тех, для кого самость, личность – нечто вроде внутреннего управляющего. Почему Будда, доказывая, что нечто не относится к нашему «я», говорит о вещах, которые мы не контролируем, а не о том «я», которое якобы контролирует все остальное в нас? Может быть, под «не-я» он имел в виду «то, что бессмысленно считать частью себя» или «то, с чем не нужно себя идентифицировать». В таком случае он просто говорил: «Эй, если вы страдаете из-за того, что не контролируете некую часть себя, просто перестаньте думать, что это и есть вы!» Тогда становятся понятны указания, которые он дает в конце сутры о том, как на самом деле следует относиться к пяти совокупностям: «Это не мое, это не я, это не моя самость».

Получается, мы вернулись к тому, с чего начали – к Аджану Чаа, который советовал поменьше размышлять об отказе от личности и побольше практиковать этот отказ. Надеюсь, впрочем, что размышления на эту тему тоже помогли вам. Чуть позже мы познакомимся с мыслями тех, кто практиковал безличность, но по-настоящему постепенно отказываясь от все

²² Цит. по: Harvey, 1995, с. 45.

²³ Там же. Харви пишет, что не только в первой сутре о бессамости существование личности отрицается не полностью, но и «в ранних тхеравадских источниках подобное отрицание не присутствует».

²⁴ См. Thanissaro 2013; Таниссаро перевел на английский язык множество буддистских текстов, включая сутру о бессамости.

больших и больших составляющих «я» в привычном нам их понимании. И в конце концов, полностью отказался от какого бы то ни было «я».

Пока же мой совет тем, кто лишь начинает свой путь в медитации – не относитесь к идее безличности слишком серьезно. Может быть, путь созерцания однажды приведет вас к ощущению полного отсутствия личности, и вы поверите, что в глубоком, почти неуловимом смысле никакого «я» действительно нет.

А пока попробуйте воспринять идеи Будды в более мягком варианте: думайте о собственном «я» как о субъекте, который, в принципе, способен решать, какими будут ваши отношения с теми или иными мыслями, порывами и впечатлениями. И разрывать отношения с ними, отрекаться от каких-то мыслей или чувств, изменять границы так, чтобы им не осталось места. Думайте о том, что освобождение возможно – и не волнуйтесь, что это подразумевает существование личности, способной освободиться. Быть личностью, способной освободиться, – не самая плохая участь.

Может, я рискую сейчас сбить накал с обсуждения, но лично мне кажется, что споры о том, верил ли Будда на самом деле в самость, личность, «я», абсолютно бессмысленны. Вряд ли Будда вообще говорил все то, что ему приписывается. Более того, некоторые ученые скажут, что в сохранившихся текстах найдется очень мало или почти ничего такого, что можно с известной долей определенности приписать Будде. Как и «историческая личность» Иисус, «исторический» Будда скрыт от нас в тумане истории. Дошедшие до нас проповеди Иисуса – итог долгого смешения устных и письменных источников; то же произошло и с древним учением Будды. Даже если предположить, что в основе текстов, известных нам, лежат слова Будды, годы не прошли даром, и каждое поколение, сознательно или нет, привносило в тексты все новые и новые изменения. Так что во множестве несоответствий и противоречий, присущих буддистскому канону, нет ничего удивительного.

Но, несмотря на все споры о том, что Будда говорил и что он подразумевал, несколько догм буддистской традиции с давних времен не подвергаются сомнению. Одна из них заключается в том, что наша оценка самих себя, нашей личности, в лучшем случае глубоко ошибочна. Мы ассоциируем личность с контролем и постоянством, но при близком рассмотрении ни о каком контроле не идет и речи. А еще наша личность куда более изменчива, чем кажется.

В следующей главе мы узнаем, что об этом думают современные психологи. Совместима ли вообще психология с буддистскими идеями? Допускает ли она, что наша концепция личности как твердого стержня, который контролирует всю систему человеческого естества, на самом деле иллюзорна? Поддерживает наука ли буддистскую идею о том, что «отказ» от составляющих личности, а то и от «я» в целом, помогает приблизиться к истине? Для меня есть только один ответ на все эти вопросы – да, да, да.

Глава 6

Начальник вашего разума пропал без вести



Далеко не все сразу приняли точку зрения Будды, изложенную в знаменитой сутре о бессамости. Согласно буддистским священным книгам, Будда встретил человека по имени Аггивессана. Тот собрал вокруг себя множество зевак, похваляясь, что сможет победить Будду в споре о человеческой сущности. Для начала он решил опровергнуть слова Будды о том, что самость нельзя найти ни в одной из пяти совокупностей. Он заявил: я есть форма, я есть чувство, я есть восприятие, я есть построения ума, я есть сознание²⁵. За очевидной провокацией стояла прямая атака на мировоззрение Будды. Но Будда не был бы Буддой, если бы вышел из себя. Он остался спокоен – и буквально подверг Аггивессану «допросу с пристрастием».

Если вы читали буддистские сутры, то знаете, что убеждения Аггивессаны не дожили до конца беседы. Единственный вопрос – как именно Будде удалось их развеять? Ответ кроется в «царской» метафоре.

Будда спросил: «Мог бы помазанный на царство благородный царь, например царь Пасенади из Косалы или царь Аджатакатта Ведехипутта из Магадхи, исполнять власть в собственном царстве, чтобы казнить тех, кто заслуживает казни, наказывать тех, кто заслуживает наказания, и изгонять тех, кто заслуживает изгнания?»

«Да, почтенный Гаутама, – ответил Аггивессана. – Он мог бы исполнять подобную власть и был бы достоин ее».

И тогда Будда сказал: «Как ты думаешь, Аггивессана, когда ты говоришь „я есть форма“, исполняешь ли ты власть над этой формой, например: „Пусть моя форма будет такой, пусть моя форма не будет такой“?».

Аггивессана ничего не ответил.

Тогда Будда повторил вопрос.

Аггивессана вновь промолчал.

И тогда Будда привлек «тяжелую артиллерию»: он напомнил Аггивессане, что «голова любого, кто три раза подряд не ответил на справедливый вопрос Татхагаты (Будды), да разлетится на семь частей». Аггивессана поднял глаза и увидел зловещего духа с железной молнией в руке. (Духа этого так и звали, Молния-в-руке.) Дух заговорил, предупреждая Аггивессану, что если он «не ответит на разумный вопрос Благословенного, то расколю я его голову на семь частей прямо на этом самом месте».

²⁵ См. Thanissaro, 2012.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.